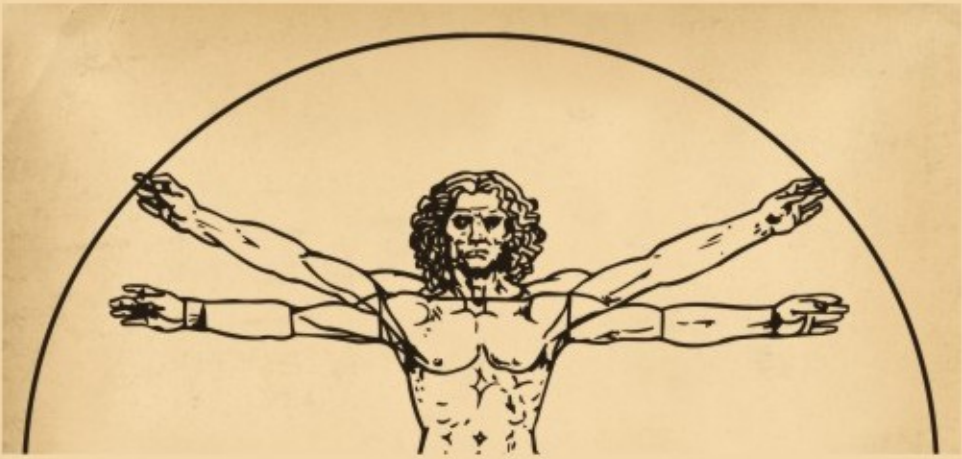
MINISTERUL EDUCAŢIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ŞI SPORTULUI

INSPECTORATUL ŞCOLAR AL JUDEŢULUI IAŞI

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV IAŞI



SESIUNE DE COMUNICĂRI ŞTIINŢIFICE

SPORTUL - DE LA CONCEPTE FUNDAMENTALE LA DIMENSIUNI INOVATOARE ÎN SOCIETATEA CUNOAŞTERII

ediţia a IV - a

- 17 martie 2012 -

COORDONATOR

INSPECTOR DE SPECIALITATE
PROF. VASILE VICIU TANASE
Inspectoratul Şcolar Judeţean Iaşi

SESIUNE DE COMUNICĂRI ŞTIINŢIFICE

SPORTUL - DE LA CONCEPTE FUNDAMENTALE LA DIMENSIUNI INOVATOARE ÎN SOCIETATEA CUNOAŞTERII

Ediţia a IV - a

STUDII DE SPECIALITATE

IAŞI
17 martie 2012

COORDONATOR

INSPECTOR DE SPECIALITATE
PROF. VASILE VICIU TANASE
Inspectoratul Şcolar Judeţean Iaşi

ORGANIZATORI

INSPECTORATUL ŞCOLAR JUDEŢEAN IAŞI

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV IAŞI

Responsabilitatea pentru conţinutul materialelor aparţine autorilor textelor

TEHNOREDACTARE ŞI COPERTA
ing. sist. SORIN ANDREI
Liceul cu Program Sportiv Iaşi

Editura SAMIA Iaşi
Tel. 0232-210349
e-mail: printcolor2@yahoo.com

ISBN 979-973-7783-67-7

CUPRINS

IAŞI 2012 – ORAŞ EUROPEAN AL SPORTULUI _____ 5

JOCUL DE MIŞCARE – MIJLOC IMPORTANT ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ ŞI PSIHICĂ A COPIILOR _____ 6
Prof. Balan Cătălin – Sorin
SĂNĂTATEA ŞI ACTIVITATEA FIZICĂ _____ 9
Prof. Budacă Mariana
DOZAREA DIFERENȚIATĂ A EFORTULUI FIZIC _____ 11
Prof. Câmpean Miredda
IDENTIFICAREA ŞI CERCETAREA TALENTULUI ÎN FOTBAL _____ 14
Prof. Dănuț Cananău
ATITUDINEA ELEVILOR FAȚĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT _____ 19
înv. Adriana Căruntu, prof. Silvia Pruteanu, prof. Alexandru Boiuru,
ALIMENTAȚIA ŞCOLARULUI DIN PERSPECTIVA OMULUI SĂNĂTOS_____ 23
Profesor Ioan Cătălin – Constantin
IMPACTUL UTILIZĂRII SPIRULINEI ASUPRA EFORTULUI FIZIC_____ 28
Prof. univ. dr. Dumitru Cojocaru, stud. drd. Trofin Petruț - Florin
STUDIU PRIVIND MOTIVELE PENTRU CARE SE SCUTESC ELEVII ŞI IMPACTUL SCUTIRILOR MEDICALE ASUPRA PARTICIPĂRII ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL ŞI LICEAL, LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT 33
Prof. Coman Argentina, prof. Coman Gheorghe Cătălin, prof. Coman Gheorghe
APLICAȚII ALE PRINCIPIULUI RESPECTĂRII PARTICULARITĂȚILOR INDIVIDUALE ŞI DE GRUP ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR _____ 37
Prof. Viorica Constantinescu
EDUCAȚIA FIZICĂ ŞI SPORTUL – MOTIVAȚIE PENTRU SĂNĂTATE, MIŞCARE ŞI INTEGRARE SOCIALĂ _____ 40
Prof. Sergiu Crăciun
OPTIMIZAREA PREGĂTIRII DE FORŢĂ IN PROBELE DE SĂRITURI LA JUNIORI _____ 43
Prof. Ghilase Marius, Prof. Ghilase Carmen, Prof. Dudău Rodica
ORIENTĂRI PRIVIND REFACEREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ _____ 46
Prof.: Macovei Iolanda Daniela
PARTICULARITĂȚILE COMUNICĂRII ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ŞCOLARE _____ 53
Prof. Maftei Liviu, Prof. Maftei Mirela
ASPECTE ALE TRATĂRII DIFERENTIATE IN LECTIA DE EDUCATIE FIZICĂ _ 58
Prof. Manoliu Alexandru Cătălin
ROLUL JOCURILOR DE MIŞCARE ÎN EDUCAREA COPIILOR_____ 62
Prof. Mioara Maxim
RELAȚII ÎNTRE PERFORMAȚA SPORTIVĂ ŞI METODOLOGIA INSTRUIRII ÎN CLUBURILE SPORTIVE ŞCOLARE. _____ 65
Prof. Valerian Netolitzchi
PREGATIREA PSIHOLOGICĂ FACTOR ESENȚIAL IN ANTRENAMENTUL SPORTIV MODERN
Prof. Orza Cristian, Prof. Orza Luminita
ÎN CĂUTAREA SPORTIVILOR ÎNZESTRAȚI _____ 75
Stud. Pîslariu Daniel Iulian
LATURA SOCIALĂ A ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE_____ 79
Prof. Emilia Poleac

TEORII DESPRE JOC _____ **81**
Prof. Popa Nicoleta Luminița
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR PROFESIONALE ALE VIITORILOR INSTRUCTORI SPORTIVI ÎN CONCORDANȚĂ CU CADRUL EUROPEAN AL CALIFICĂRILOR - PROIECT LEONARDO _____ **83**
Prof. Irina Prodan, prof. Fănița Cepoi, prof. Ilie Gheorghică
STUDIU COMPARATIV PRIVIND POTENȚIALUL BIOMOTRIC AL ELEVILOR DIN CLASA A – VII – A _____ **85**
Prof.Viorel Protopopescu
CREAREA MOTIVAȚIEI NECESARE PENTRU PARTICIPAREA LA ECHIPA REPREZENTATIVĂ DE HANDBAL FETE ÎN CICLU GIMNAZIAL _____ **88**
Prof. Radu Ciprian Constantin
CONDIȚIA FIZICĂ, COMPONENTĂ A SĂNĂTĂȚII. MERSUL ÎN FORȚĂ _____ **92**
Prof. Romică RADU
I.T. ÎN ORA DE EDUCAȚIE FIZICĂ _____ **95**
Prof. Liviu Suceveanu
CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII BĂIEȚILOR CU DEFICIENȚĂ MINTALĂ, ÎN PERIOADA PUBERTARĂ _____ **98**
Prof.Șuță V.E.N., Șuță, L.I., Andrei A., Oprea Laurențiu, Andrei I.V.
EVALUAREA POTENȚIALULUI SOMATIC, FUNCȚIONAL ȘI MOTRIC AL POPULAȚIEI ȘCOLARE DIN ROMÂNIA _____ **102**
Prof. Vasile Viciu Tanase
ASPECTE POZITIVE ALE FOLOSIRII PROGRAMELOR DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ _____ **105**
Prof. Teșu Adrian
PRINCIPALII FACTORI PERTURBATORI AI RANDAMENTULUI COMPETIȚIONAL ÎN PROBELE ATLETICE _____ **107**
Prof. Tihulcă Constantin
GARDURILE, MAI MULT DECÂT UN OBSTACOL _____ **111**
Stud. Tomozei Răzvan Andrei
STRATEGII MEDICALE: SENSIBILITĂȚI ALE GRUPELOR SANGUINE LA ANTIBIOTICE _____ **114**
Prof.: Ursache Simona
POSIBILITĂȚI DE OPTIMIZARE A RANDAMENTULUI FIZIC ÎN KAIAK-UL DE SLALOM ÎN AGREMENT _____ **116**
Masterand Vorniceanu Alin, îndrumător: Conf. dr. Chirazi Marin
FOLOSIREA MIJLOACELOR SPECIFICE JOCURILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ _____ **120**
Prof. Zbughin Alexandru

IAŞI 2012 – ORAŞ EUROPEAN AL SPORTULUI

Asigurarea dimensiunii europene a actului pedagogic este realizată prin utilizarea unor strategii didactice diverse şi modalităţi active de lucru cu elevii, prin manifestarea deschiderii spre acceptarea diversităţii în spaţiul european şi promovarea educaţiei interculturale şi spiritul de fair-play.

Sportul reprezintă un factor deosebit de important pentru dezvoltarea societăţii, care generează o serie de beneficii la nivel individual, de comunitate şi naţional. Funcţia sa educaţională şi socială reprezintă un instrument excelent pentru întărirea coeziunii sociale. Sportul contribuie în multe feluri la pregătirea copiilor, tinerilor şi adulţilor. Împreună cu aspectele sale fizice, valorile sociale şi educaţionale ale sportului joacă un rol esenţial, de exemplu - ne învaţă cum să fim parte a unei echipe şi să acceptam principiul fair-play-ului.
Sportul are o contribuţie semnificativă la dezvoltarea unor comportamente sociale cu o puternică dimensiune morală. Pe termen lung conduce la îmbunătăţirea stării de sănătate, întărirea coeziunii sociale, dezvoltarea spiritului comunitar, susţine dezvoltarea persoanelor având un impact pozitiv asupra calităţii vieţii, şi nu în ultimul rând asupra economiei în general. Valorile pozitive ale sportului sunt imense.

Iasul a obţinut, pentru prima dată, recunoaşterea europeană într-un domeniu vital pentru viitorul Uniunii Europene. Agenda "Europa 2020″ pune sportul în lista priorităţilor tuturor celor 27 state membre. În anul 2012, Iaşul va fi **"ORAŞ EUROPEAN AL SPORTULUI".** Iaşul va putea încheia diverse colaborări în plan sportiv cu celelalte patru oraşe din Europa care au primit acest titlu, dar şi cu Capitala Europeană a Sportului, Istanbul. Încurajarea sportului de masă s-a dovedit extrem de benefică, atât împotriva violenţei în cartierele mărginaşe ale marilor metropole, cât şi pentru îmbunătăţirea sănătăţii publice. În statele în care sportul a fost susţinut, cheltuielile cu sănătatea au scăzut considerabil.

Proiectul lansat de ACES (Asociaţia Capitalelor Europene ale Sportului), sprijinit de Comisia Europeană, are ca scop încurajarea administraţiilor locale din marile oraşe europene, în cadrul eforturilor de dezvoltare a unei infrastructuri sportive accesibile tuturor celor care vor să ducă o viaţă sănătoasă. Obiectivul acesteia este conştientizarea funcţiei sociale pe care o are sportul, care trebuie privit ca factor de legătură între bunăstarea fizică a persoanelor, îmbunătăţirea generală a calităţii stilului de viaţă şi integrarea socială armonioasă.

Obţinerea titlului de "Oraş European al Sportului" presupune organizarea în 2012 la Iaşi a numeroase competiţii sportive de anvergură, atât pentru sportul de performanţă, cât şi pentru sportul de masă. Sportul reprezintă un factor cheie al bunăstării naţionale, fiind important pentru indivizi, dar şi pentru societate.

Inspector şcolar de specialitate,
Prof. Vasile Viciu Tanase

JOCUL DE MIŞCARE – MIJLOC IMPORTANT ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ ŞI PSIHICĂ A COPIILOR

Prof. Balan Cătălin – Sorin
Școala de Arte și Meserii nr. 41, Iaşi

Motto: "Omul are nevoie de pâine şi de joc.
De pâine, pentru a creşte şi a exista,
De jocuri pentru a trăi această existenţă."

REZUMAT:

Jocurile de mişcare desfăşurate în condiţii bune şi într-un mod bine organizat,duce la petrecerea timpului în mod plăcut, dar şi ajută la educarea copiilor atât din punct de vedere fizic cât şi din punct de vedere psihic.

CUVINTE CHEIE: joc, bucurie, sănătate, caracter

Observăm din ce în ce mai des lipsa copiilor din jurul blocurilor sau spaţiilor de joacă. Copii din ziua de azi nu mai cunosc bucuria jocurilor. Ei se refugiază în prajma calculatorului sau a televzorului pierzând astfel multe clipe frumoase ale copilăriei. Omul se educă permanent, în orice împrejurare, în şcoală, în familie, pe stradă, pe terenul de sport, în aer liber prin practicarea diferitelor exerciţii sau jocuri.

Mişcarea în aer liber, dinamismul, contactul cu natura sunt elemente caracteristice de joc în activitatea şcolară. Cred că trebuie să facem din mişcarea fizică o bucurie sau mai bine spus o necesitate. Este datoria noastră să-i ajutăm pe copii să descopere şi să înţeleagă frumuseţea mişcării şi să le aducem pe chipuri acea veselie şi bucurie pe care o aveau altă dată. Venind în întâmpinarea curiozităţii fireşti a copilului, pentru a-i pastra copilaria cu naivitățile ei, în cadrul activităţii pe care o desfăşurăm, trebuie să creăm un climat corespunzător vârstei care să ducă în acelaşi timp la formarea continuă a copiilor în concordanţă cu cerinţele didactice ale activităţii de educaţie fizică precum şi mărirea gradului lor de pregătire fizică.

Prin intermediul jocului, se urmaresc multiple scopuri instructive – educative care pot fi realizate în cadrul familiei, dar mai ales în şcoală. Această activitate este dirijată de către profesor şi le oferă copiilor posibilitatea de a manifesta iniţiativă, curaj, hotărâre, modestie, respect faţă de parteneri şi adversari. Aceste jocuri solicită din partea elevilor unele trăsături de voinţă (perseverenţă,încredere în forţele proprii, siguranţă, stăpânire de sine) şi de caracter (spirit de ordine, exactitate, solidaritate, corectitudine). Jocurile de mişcare presupun nu numai dezvoltare corporală şi menţinerea sănătăţii, ci şi creşterea forţei fizice împreună cu sentimentele morale precum conştiinţa propriei valori, respectul cuvenit faţă de partenerul de întrecere, puterea de concentrare, spiritual colectiv,formarea sentimentului de prietenie. La organizarea jocurilor de mişcare rolul hotărâtor ne revine nouă – profesorilor de educaţie fizică.

Este foarte important ca elevii să practice zilnic diferite jocuri, mai ales cele care stimulează iniţiativa personal şi creativitatea. Necesitatea de joc independent a copiilor trebuie neapărat satisfăcută, dar trebuie să avem grijă ca elevii să se joace în locuri corespunzătoare din punct de vedere igienico-sanitar. Ştiind că jocul este o activitate caracteristică speciei umane, putem spune că jocul înseamnă viaţă. În decursul timpului jocurile au primit nenumărate definiţii, dar mult mai importante sunt obiectivele îndeplinite de ele:

* favorizează dezvoltarea fizică armonioasă;
* contribuie la formarea unor cunoştinţe morale şi sociale;
* educă formarea unei motricităţi generale;
* contribuie la ameliorarea sferei intelectuale;
* favorizează integrarea socială.

În lecţia de educaţie fizică jocurile de mişcare îşi pot avea locul în toate verigile, cu excepţia verigii a III a, care este destinată influienţării selective a aparatului

locomotor. Ponderea acestor jocuri în lecţie diferă de la clasă la clasă în funcţie de particularităţile de vârstă, sex şi pregătire fizică a elevilor. Jocurile de mişcare au fost clasificate după diverse criterii de către specialişti, dar ţinând cont de toate părerile lor putem spune că principalele criterii după care putem clasifica jocurile de mişcare sunt:

- după conţinutul jocurilor;
- după modul de participare la joc (efectiv);
- după relaţiile reciproce;
- după relaţiile dintre participanţi;
- după funcţiile exercitate;
- după mediul în care se practică;
- după anotimp;
- după locul de desfăşurare;
- după locul lor în regimul zilei de şcoală;
- după influienţa lor şi locul în lecţie;
- după materialele folosite.

Din punct de vedere metodic pentru desfăşurarea jocurilor de mişcare trebuie să respectăm următorii paşi:

* Alegerea jocului
  - se face în funcţie de clasă şi particularităţile fizice ale elevilor.
* Pregătirea locului de desfăşurare
  - locul de joc va fi fără obstacole, neted şi bine delimitat.
* Pregătirea materialelor de joc
  - obiectele trebuie să corespundă posibilităţilor elevilor, numarului participanţilor şi vor fi aşezate în apropierea locului de joc.
* Alcătuirea echipelor
  - echipele vor fi egale atât din punct de vedere numeric, cât şi valoric.
* Alegerea căpitanului
  - căpitanii vor fi aleşi prin vot sau prin numire de către profesor.
* Aşezarea jucătorilor
  - participanţii vor fi aşezaţi în aşa fel încât să înţeleagă mai uşor sarcinile şi regulile jocului.
* Explicarea şi demonstrarea jocului
  - profesorul va descrie jocul, iar explicaţia va fi simplă şi concisă.
* Conducerea şi desfăşurarea jocului
  - jocul va începe la un semnal vizual sau sonor şi va fi urmărit de către profesor.
* Arbitrajul
  - se va face atent şi nepărtinitor.
* Disciplina de joc
  - toţi participanţii vor respecta regulile de joc.
* Dozarea jocului
  - dozarea se va face în funcţie de locul jocului în lecţie, de gradul de dezvoltare şi de pregătirea fizică a elevilor.
* Terminarea jocului şi stabilirea rezultatelor
  - profesorul va anunţa terminarea jocului si rezultatele. (cel mai potrivit moment pentru terminarea jocului este atunci când se observă că elevii sunt satisfăcuţi de joc).

Pentru ca jocurile desfăşurate să-şi atingă obiectivele, elevii trebuie să îndeplinească următoarele:

- să joace cinstit, corect, respecând regulile jocului;
- în joc să manifeste multă inventivitate şi pricepere;

- să pună interesul echipei înaintea interesului personal;
- în jocurile „în doi” să-şi aleagă un adversar cu forţe egale;
- să se străduiască să-şi ajute colegii de echipă;
- legea fiecărei echipe va fi „toţi pentru unul, unul pentru toţi’’;
- să-şi păstreze calmul;
- să asculte obligatoriu atât de conducătorul jocului cât şi de căpitanul de echipă;
- să ţină minte că în joc sunt adversari, dar în afara jocului prieteni;
- să nu râdă de învinşi;
- cei care pierd să se întristeze, ci să se ambiţioneze să-i întrecă pe câştigători la o altă întâlnire;
- în joc nu au voie să se supere dacă, din greşeală, a fost împins sau călcat pe picior;
- să păstreze obiectele necesare jocului;
- atât învingătorul cât şi cel învins trebuie să fie mulţumiţi de arbitru.

BIBLIOGRAFIE

- Epuran Valentina, Jocuri de mişcare, Bucuresti I.E.F.S. 1973
- Fiedler Paul, Metodica educaţiei fizice şi sportive, Editura Fundaţiei Chemarea, Iaşi, 1998
- Ilca I., Jocuri dinamice, Timişoara, 1967
- Jakovlev V. Jocuri pentru copii, Editura didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1981

SĂNĂTATEA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Prof. Budacă Mariana
Scoala cu clasele I-VIII Horlești, jud. Iași

Cuvinte cheie: Sanatatea, Activitatea fizica

Sanatatea privita ca un ideal,dar si ca o cerinta fundamentala a vietii, este o problema ce preocupa fiecare individ dar si societatea in ansamblu, la realizarea ei concurand o multitudine de factori dintre care amintim factorii tehnici, economici, sociali, culturali, ecologici, spirituali etc.

Medicina modernă, cu orientarea pronuntata spre medicamente (în special sintetice), constata cu îngrijorare că efectele pozitive ale acestora încep nu numai să scadă, dar chiar să devină un factor important de agresiune. Se încearcă reintroducerea sau introducerea unor remedii naturale inclusiv din sfera mişcării şi a exerciţiului fizic. De altfel, O.M.S., în apelul lansat la 7 aprilie 1988 cu ocazia Zilei Mondiale a Sanatatii, recomanda orientarea spre "exerciţiu fizic, alimentaţie ştiinţifică şi responsabilitate individuală".

Studiile epidemiologice si experimentale au demonstrat ca activitatea fizica moderata în contrast cu sedentarismul, mentine o sanatate fizica si psihica adecvata. Efectul pozitiv al activitatii fizice este în legatura strânsa cu riscul scazut de aparitie a unor boli cardiovasculare cum ar fi cardiopatia ischemica, hipertensiunea arteriala si a altor boli precum diabetul zaharat, osteoporoza, cancerul de colon, anxietatea si depresia. Alte studii au aratat ca un nivel scazut al activitatii fizice cât si al sanatatii fizice sunt asociate cu un nivel crescut al mortalitatii generale.

Studiile medicale au demonstrat ca sanatatea subreda este direct legata de lipsa de activitate fizica. Constienti de acest fapt si, avand cunostinte complete despre ingrijirea sanatatii, oamenii au inceput sa-si modifice stilul de viata.

Efectele practicării exerciţiilor fizice se manifestă pe multiple planuri: în creşterea şi dezvoltarea organismului, în menţinerea şi întărirea stării de sănătate, în dezvoltarea calităţilor motrice, în perfecţionarea tehnicii de execuţie a diferitelor acte şi acţiuni motrice etc.

Astfel, putem considera:

a) efecte directe asupra creşterii şi dezvoltării organismului uman:
- efecte morfoplastice şi morfogenetice, care vizează forma corpului şi a segmentelor acestuia, structura internă a ţesuturilor, forma şi structura organelor etc;
- efecte fiziologice - care vizează creşterea capacităţii funcţionale a organelor, aparatelor şi sistemelor organismului uman, cu deosebire a celor direct implicate în efort;
-efecte psihice — vizând starea proceselor nervoase fundamentale, a funcţiilor gândirii, memoriei, imaginaţiei, creativităţii etc;

b) efecte asupra perfecţionării fiinţei umane:
- în plan biologic — efecte de ordin somatic, funcţional, biochimic etc;
- în plan educativ — formarea şi dezvoltarea personalităţii, cultivarea trăsăturilor morale şi de caracter, cultivarea gustului pentru frumos;
- în plan economic - creşterea capacităţii de muncă, prelungirea duratei vieţii active, înlăturarea efectelor stresului cotidian;

c) efecte considerate după criterii metodice:
- locale şi generalizate;
- imediate şi tardive;
- specifice şi nespecifice

Efectele practicării exerciţiilor fizice pot fi amplificate prin asocierea cu factorii naturali de călire (apa, soarele, aerul) şi condiţiile igienice.

Exercitiile fizice practicate in functie de posibilitatile individuale, au o influenta binefacatoare asupra organismului la toate varstele, manifestandu-se hotarator asupra potentialului fizic, a capacitatii de munca si asupra procesului biologic de imbatranire**.**

Mentalitatea omului modern trebuie orientata catre un stil de viata sanatos, in armonie cu mediul inconjurator, constientizand ca orice actiune individuala afecteaza intregul in care traieste.

Educatia este cea care ofera accesul individului la cunoastere, afirmare si socializare.

Pentru fiecare cinci minute de exercitii fizice efectuate, noi adaugam un minut in plus vietii noastre. Exercitiile fizice, fie ca sunt incluse in programe de gimnastica medicala, fie ca se numesc fitness, gimnastica aerobica, tae-bo, pilates, yoga, sunt deosebit de importante deoarece ne ofera o stare de bine si ne asigura mentinerea sanatatii fizice si mentale. Exercitiile fizice se adreseaza deopotriva articulatiilor, muschilor, oaselor, dar si aparatului cardiovascular si respirator, aducand beneficii si asupra celui digestiv si genito-urinar. Prin practicarea exercitiilor fizice aparatele si sistemele organismului isi vor creste performantele functionale si isi vor imbunatati activitatea, consolidandu-si structura. Fara miscare si exercitii fizice nu ne vom simti si nici nu vom arata atat de bine.

Activitatea fizica efectuata cu regularitate este benefica, deoarece ne ajuta sa dormim mai bine, ne ofera un spor de atentie si, totodata, ne relaxeaza. Inima este "fericita" si se simte cu mult mai bine ca urmare a programelor de exercitii efectuate cu regularitate.

BIBLIOGRAFIE

- Prof. Univ.Dr.Paula Drosescu-curs de kinetoterapie
- Alexe,N., şi colab.(1974) – Terminologia educaţiei fizice şi Sportului, Bucureşti, Edit Stadion
- Rusu Flavia (2008) – Note de curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj -Napoca
- Gineta vanvu –Educatie olimpica,Casa editoriala Demiurg Iasi 2009
- Bob Anderson-Stretching oriunde si oricand-Edit. Niculescu 2007
- Aurelia Suciu,Dunitru Buiac-Sanatatea si activitatile fizice de-a lungul timpului,Bucuresti 2007,Edit.AFIR

DOZAREA DIFERENȚIATĂ A EFORTULUI FIZIC

Prof. Câmpean Miredda
Liceul Teoretic Dumbrăveni, jud. Sibiu

Cuvinte cheie: dozare, oxigen, aptitudini

Activitatea trupului care este destinată creșterii puterii și fermității corporale este numita exercițiu fizic. El trebuie practicat cu regularitate și într-o masură corectă. Ușurință fizică, fermitatea trupului, capacitatea de muncă, rezistența fizică la ridicarea unor greutăți, eliminarea tulburărilor fiziologice și stimularea funcțiilor digestive se poate obține în mod eficient prin exercițiu fizic care este realizat corect. În schimb, supra-efortul duce la oboseala, epuizare, ori poate da naștere altor neajunsuri trupesti.

Studiul detaliat al efortului muscular a început în secolul XVIII, când Antoine Laurent Lavoisier și Pierre Simon de Laplace au descoperit că efortul muscular consumă oxigen și produce dioxid de carbon. Pe masura avansării cercetărilor a devenit din ce în ce mai clar faptul că exercitiile fizice implică nu doar mușchii, ci și multe alte țesuturi corporale. Într-adevar, în cazul activității fizice este necesară o extraordinară coordonare respiratorie, circulatorie și nervoasă, toate conlucrând în mod controlat. S-a constatat că, atunci când se află în stare de relaxare, un om normal și sanatos inhalează între 6 și 8 litri de aer pe minut, din care aproximativ 0,3 litri de oxigen sunt transferați din alveolele pulmonare în sange. Simultan, dioxidul de carbon este eliminat din sânge și expirat. Când acelasi om este antrenat într-o activitate care îi solicită la maxim musculatura, poate să inhaleze 100 litri de aer pe minut, din care să extragă 5 litri de oxigen.

Termenul "cantitatea maximă de oxigen", introdus de Hill în 1924, caracterizează limita superioară a performanței unui individ și s-a dovedit a fi extrem de util în practica fiziologică. Capacitatea maximă de absorbție a oxigenului în cazul unui individ normal nu este corelată cu capacitatea de ventilație sau difuzie a plămânilor, ci cu capacitatea maximă de pompare a inimii. Capacitatea maximă de absorbție a oxigenului este un indice important al capacitatii circulatorii, în cazul unei funcționări corecte a plămânilor. În mod normal, sângele arterial conține aproximativ 18% oxigen, exprimat volumic (transportat de hemoglobina din celulele rosii). Dacă se inhalează oxigen pur, acest procent crește la 18,5%. În timpul odihnei țesuturile absorb oxigen cu o viteză care scade procentul de 18% oxigen în sângele arterial la aproximativ 12% în sângele venos. Această este diferența arterio-venoasă. În cazul unui tânăr, inima își poate crește forța de contracție de la 5,5 litri de sânge pe minut în perioada de relaxare, la de aproape 5 ori mai mult în timpul efortului maxim. La maxim, necesitățile de oxigen ale inimii cresc forța sa de contracție, atât prin accelerarea pulsului, cât și prin creșterea volumului de sânge pompat. Pulsul se poate dubla sau chiar tripla, volumul de sânge pompat poate ajunge de la 60-80 ml pe bătaie, în timpul relaxării, până la 120 ml, în timpul efortului. La un efort moderat inima fie își accelerează pulsul, fie își mareste contracția, în functie de antrenamentul individual și probabil și în funcție de alți factori.

Un management eficient al lecției de educație fizică în gimnaziu reclamă respectarea cu strictețe a tuturor cerinţelor didactice cunoscute: stabilirea temelor, a obiectivelor de instruire și a celor operaționale, alegerea celor mai corecte elemente de conţinut, precizarea timpilor necesari pentru realizarea verigilor, asigurarea unei densități motrice și funcționale ridicate, conceperea lecției ca un element inseparabil al unui ciclu (sistem de lecții), asigurarea unei legături strânse între instruire și educație etc. La toate acestea se adaugă și nevoia unei dozări corecte a efortului fizic, dificultatea fiind mult mai evidentă în cadrul lecțiilor unde sunt abordate teme din calitățile motrice, acestea asigurând de regulă cele mai înalte curbe ale efortului fizic și solicitând măiestrie pedagogică în dozarea sa corectă. Planificarea eforturilor fizice pe diferite etape (sisteme de lecții), cu modificarea permanentă a principalilor parametri ai efortului fizic, va conduce la solicitări variate asupra organismului, concretizate în adaptări

succesive la stimuli diferiţi ca grad de solicitare, instalându-se adaptarea de lungă durată, existând în acest caz o activitate cumulată a funcţiilor şi sistemelor organismului (efect sinergetic), ce permite învingerea sarcinilor programate.

Problematica dezvoltării aptitudinilor motrice în ciclul gimnazial pe baza dozării diferenţiate a efortului fizic, îmbracă aspecte complexe ce sunt evidenţiate în literatura ştiinţifică de specialitate. Pe lângă aceste informaţii fundamentale, am conceput un chestionar ce a fost adresat celor implicaţi în procesul de instruire -cadrele didactice din învăţământul gimnazial-[4 , 5 , 6]. Eşantionul ce a răspuns întrebărilor chestionarului a fost format din 48 de profesori din judeţele: Dumbraveni , Medias şi Bucuresti. Chestionarul a cuprins un număr de 16 întrebări legate de problematica aptitudinilor motrice în gimnaziu, fiind o combinare între chestionarul alternativ (alegerea unui răspuns din mai multe variante prezentate) şi chestionarul deschis (răspunsuri libere). În privinţa intercondiţionării cu restul aptitudinilor motrice, 85,4% consideră că forţa are cele mai puternice legături, 81,2% capacitatea coordinativă, 68,7% că viteza, 62,5% că rezistenţa şi doar 10,4% că supleţea, existând numeroase răspunsuri combinate (multiple) ce explică procentele respective. (Figura 1.)

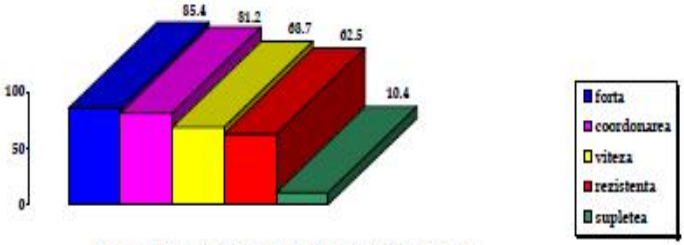


Fig. 1. Intercondiţionarea dintre aptitudinile motrice

Parametrii efortului au asupra aptitudinilor motrice următoarea influenţă: 85,4% consideră căvolumul influenţează Rezistenţa şi 6,2% mobilitatea, 8,4% fiind răspunsuri nule; intensitateainfluenţează viteza – 87,5%; Forţa 77%, capacitatea coordinativă – 25%, rezistenţa 16,6 %, 8,3% fiind răspunsuri nule; complexitatea influenţează capacitatea coordinativă 79,1%; mobilitatea 12,5%, 6,2% fiind răspunsuri nule. Şi la această întrebare procentele obţinute se explică prin existenţa răspunsurilor multiple. (Figura 2.)

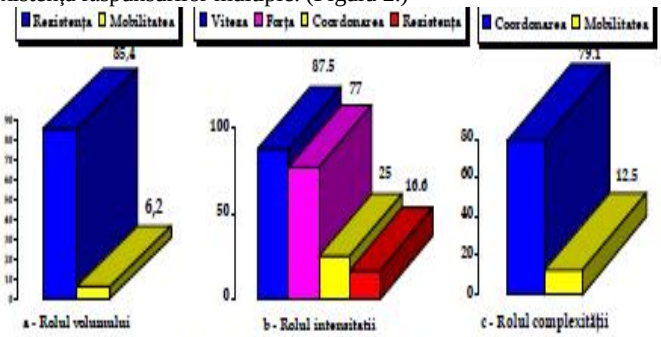


Fig. 2. Influenţa parametrilor efortului asupra aptitudinilor motrice

Prelucrarea datelor din chestionare a permis obţinerea unei imagini de ansamblu asupra procesului de dezvoltare a calităţilor motrice în ciclul gimnazial. Cadrele didactice chestionate au grade şi experienţă variată în învăţământ. Propunerile şi opiniile lor au permis optimizarea metodologiei de lucru în procesul de dezvoltare a calităţilor motrice în gimnaziu.

Împărţirea pe grupe valorice în vederea tratării diferenţiate şi atingerii obiectivelor planificate, necesită o bună cunoaştere a nivelului de dezvoltare fizică şi funcţională, cumulată cu determinarea potenţialului motric, pentru a şti baza concretă de la care se pleacă în proiectarea demersului didactic. Cunoaşterea indicatorilor somato-funcţionali şi motrici asigură selectarea celor mai eficiente metodologii de lucru şi sisteme de acţionare în vederea atingerii finalităţilor propuse.

BIBLIOGRAFIE

- Cârstea G. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: ANDA, 2000. p. 67-79, 90-132
- Dragnea A., Teodorescu Mate S. Teoria sportului. Bucureşti: FEST, 2002. 610 p.
- Marolicaru M. Tratarea diferenţiată în educaţia fizică. Bucureşti: Sport-Turism, 1986. 128 p.
- Mocanu G. Metodologia elaborării chestionarului în vederea studierii problematicii dezvoltării calităţilor motrice la elevii ciclului gimnazial. În: Analele Universităţii Dunărea de Jos Galaţi, Fascicula XV, Educaţie Fizică şi Management în Sport, 2006, p. 51-53.
- Mocanu G., Carp I. Rezultatele finale ale opiniei specialiştilor referitoare la rolul şi importanţa calităţilor motrice la disciplina educaţie fizică în ciclul gimnazial (part1.). În: Analele Universităţii Dunărea de Jos Galaţi, Fascicula XV, Educaţie Fizică şi Management în Sport, 2008, p. 62-65.
- Mocanu G., Sava L. Rezultatele finale ale opiniei specialiştilor referitoare la rolul şi importanţa calităţilor motrice la disciplina educaţie fizică în ciclul gimnazial (part2.). În: Analele Universităţii Dunărea de Jos Galaţi, Fascicula XV, Educaţie Fizică şi Management în Sport, 2008, p. 200-203.

IDENTIFICAREA ŞI CERCETAREA TALENTULUI ÎN FOTBAL

Prof. Dănuţ Cananău
Şcoala Petru Poni IaşI
Antrenor Licenţa „A’’ Uefa

Cuvinte cheie: talent, fotbal, căutători, identificare, calităţi, teste

Descoperirea talentului pentru fotbal, la o vârstă fragedă, este departe de a fi un proces mecanic şi simplu.căutarea şi identificarea talentului în fotbal se referă la procesul de reperare a participanţilor activi, care promit să se maturizeze devenind jucători de înaltă clasă. **„identificarea talentului”.** Totuşi ce înseamnă acest talent ? Un nume pe un calculator sau pe un formular? Talentul nu apare deodată! El trebuie descoperit şi după aceea dezvoltat. Trebuie să ţinem seama că: „nimic nu se întâmplă până ce, o minge nu se rostogoleşte’’

Procesul de identificare a talentului este mult mai complex în jocurile de echipă decât în sporturile individuale (atletism, box, înot, canotaj, ciclism etc.), unde măsurarea performanţei este eterogenă şi obiectivă. Intotdeauna identificarea talentului este urmată de selectarea într-un program sistematic, ce are ca scop dezvoltarea abilităţilor de joc şi educarea individului spre realizarea potenţialului deja prezis. Succesul ulterior în fotbal depinde, în final de o sumedenie de factori externi printre care se includ: ocaziile de a practica, de evitare a accidentărilor, natura predării şi a antrenării oferite de-a lungul anilor, de dezvoltare şi în final, factorii personali, sociali şi culturali.

De aceea, fără să surprindă pe nimeni există foarte puţine modele de identificare a talentului, care să fie în prezent acceptate la nivel global. Multe din modelele propuse sunt în cel mai bun caz descriptive şi schematice la ele neexistând încercări reale de a le evalua validitatea. Este un lucru periculos să considerăm că un jucător, care este descoperit în tinereţe, va rămâne întotdeauna în frunte? Cel mai important pas al lui este însă, dezvoltarea acestui talent!

Tinerii jucători aleşi au nevoie de un mediu în care este solicitat la antrenamentul zilnic şi săptămânal. Jucătorii tineri trebuie să aibă şansele maxime de a avea succes în viaţa competitivă a fotbalului. Pentru aceştia, să aibă cel mai bun antrenor posibil, este un lucru esenţial!

La urma urmei, ce îmbunătăţeşte performanţa jucătorilor? Antrenamentul, competiţia, înregistrările video sau partidele în direct. Toţi aceşti factori ajută la dezvoltarea unui jucător bun. Dar, cel mai important factor, este antrenamentul zilnic într-o echipă sub supravegherea unui antrenor cu o mare experienţă şi cunoştinţe vaste în fotbalul de performanţă!

Antrenamentul făcut în mod corespunzător, ar tebui să conducă la succesul tuturor jucătorilor în toate situaţiile realistice ale competiţiilor! Dar cum să detectăm talentul în fotbal?

1. Avem cerinţe de bază ale cercetării:
   - jucătorul poate să paseze?
   - poate să primească şi să controleze mingea?
   - poate să alerge?
   - jucătorul are o atitudine bună?
2. Avem puncte în plus de luat in considerare:
   - jucătorul are un fizic acceptabil?
   - are echilibru?
   - are vedere bună?
3. Şi în final se face diferenţa prin caracteristici excepţionale:
   - este jucător decisiv, poate să câştige într-o partidă unu la unu?
   - poate să înscrie goluri?

- are capacitatea de a crea situaţii de gol pentru ceilalţi?

Care este ordinea acestor criterii sau cerinte, le stie cineva ?

Nici unul din ele nu are la bază un principiu ştiinţific solid! De aceea, este important să ne folosim de cercetarea disponibilă, pentru a stabili dovezile ştiinţifice care pot sprijini judecăţile intuitive despre talentul unui tânăr. Baza de cunoştinţe necesară, cuprinde cerinţele pentru a juca la un standard de elită şi descrierile personale pe o perioadă îndelungată a prototipurilor de succes.

O schemă conceptuală pentru a sprijini potenţiala prezicere a talentului în fotbal s-a folosit în literatura din diverse discipline ştiinţifice şi sportive cu intenţia ca observaţiile cantitative bazate pe metode antropometrice, fiziologice, sociologice şi psihologice să fie integrate cu remarcile subiective, dar relevante, ale experţilor în fotbal.

O astfel de schemă a cuprins un proces personal de identificare a talentului, sprijinit de rezultatele unui program de cercetare destinat să diferenţieze tinerii jucători de elită de corespondenţii lor de aceeaşi vârstă, consideraţi a fi cu pregătirea lor sub elita subiecţilor.
Setul de teste a inclus descrieri / profiluri / schiţe antropometrice, fiziologice şi de performanţă, pe o durata de doi ani, la grupa mea de juniori republicani a de la politehnica iaşi şi a avut ca scop, deducerea factorilor de antrenare şi selecţie**.**

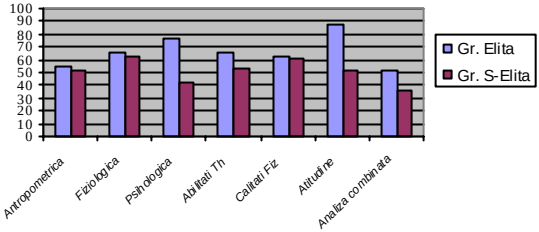
S-au comparat datele obţinute între grupa de elită, formată din 10 juniori promovaţi la echipa a ii-a a clubului, care evolua în liga a iii-a, aflaţi sub contract cu clubul şi ceilalţi 10 jucători, grupa de semi-elită, rămaşi la grupa de juniori şi fără contract semnat. Setul de teste proiectat pentru această investigaţie a fost multidisciplinar, în sensul că a inclus aşa cum am menţionat mai sus, măsurători antropometrice, fiziologice, psihologice şi ale performanţei extinzând munca altor grupuri de cercetare şi ajustând testele pentru a le aplica tinerilor fotbalişti.

Testele au fost convenabile şi din punct de vedere administrativ, datorită faptului că datele au fost strânse în condiţii reale, „pe teren” şi nu au necesitat o investigaţie formală, de laborator. Mai mult, setul de teste s-a dovedit de o mare însemnătate practică, diferenţiind cu succes grupul jucătorilor de elită de cel, al jucătorilor sub-elită. Cele două grupuri s-au distins într-o gamă de măsurători individuale, dar distincţia dintre ele a fost optimizată atunci când profilurile multivariate au fost considerate pe de-a întregul/ca un întreg.

Măsurătorile incluse în setul de teste sunt posibile însă, până într-un anumit punct urmând să fie reduse la efecte ale antrenamentului sau jocului. Mai mult, forţa de prezicere/anticipare a acestui set de teste nu se aplică obligatoriu la grupuri cu vârstă mai mică sau mai mare, deoarece relaţia dintre itemii testului se poate schimba odată cu creşterea, dezvoltarea şi antrenamentele efectuate. Măsurătorile identificate în acest studiu pot fi, mai mult sau mai puţin, importante la grupuri de vârste diferite.

Este necesar „un program sistematic” de cercetare pentru a identifica validitatea şi utilitatea acestui set de teste în cadrul grupurilor cu diferite vârste şi nivele de abilitate. Confirmarea rezultatului setului de teste prin completarea scării valorice subiective a jucătorului de către cercetător sau antrenor ar furniza o perspectivă mai cuprinzătoare asupra procesului de identificare a talentului. Acest tip de abordare este foarte promiţător, combinând o abordare ştiinţifică interdisciplinară cu ,,măiestria practică” (a şti să faci practic), acumulată de-a lungul vieţii, de către experţii în fotbal.

Jucătorii de elită au înregistrat un avantaj vizibil asupra corespondenţilor lor sub-elită în ceea ce priveşte compoziţia corpului şi forma, viteza, rezistenţa la viteză, forţă, agilitate, orientare motivaţională, controlul şi percepţia anxietăţii, abilităţile tehnice şi de anticipare. Dintre aceste măsurători, agilitatea, viteza, orientarea – motivaţională şi abilităţile de anticipare par să fie cei mai puternici factori de prezicere a talentului. Prezentul studiu demonstrează că jucătorii de elită pot fi distinşi de jucătorii sub-elită pe baza unui set multivariat, cuprinzător de itemi de test. Rămâne de văzut dacă aceste măsurători sunt capabile să facă diferenţa, chiar între jucătorii deja selectaţi şi expuşi unui antrenament sistematic.



Formarea talentelor tinere de fotbal, în echipele de juniori, seniori sau în cluburile cele mai importante ale unor ţări trebuie să fie considerată una din cele mai importante preocupări în fotbalul zilelor noastre. Costurile financiare ale acestor programe trebuiesc contrabalansate cu costurile transferului unor jucători de elită. Pentru multe ţări şi cluburi sărace, sau mai puţin influente, dezvoltarea talentelor proprii este singura cale realistă.

Îndată ce infrastructura clubului sau a ţării este pusă la punct, cercetătorii numiţi asistă la partide competitive ca să observe performanţele jucătorilor respectivi. Deşi reprezentanţi ai unui club pot asista la o partidă unde vor urmări un jucător recomandat, nu de multe ori acei căutători pot să părăsească partida cu un alt nume de jucător în minte. Jucătorul ales acum, trebuie urmărit de mai multe ori ca să se constate că performanţa sa nu a fost temporară, întâmplătoare! După aceasta, se poate face o apreciere mai exactă asupra calităţilor jucătorului.

Este foarte important ca jucătorul să corespundă tipului pe care clubul vrea să-l dezvolte. Un exemplu bun pentru acesta este faptul că echipele importante îşi dezvoltă membrii competenţi, nu numai fizic şi din punct de vedere tehnic. Cercetătorii sunt de asemenea obligaţi să caute jucători cu aceste calităţi şi să-şi recunoască capacitatea de a produce ceva special într-o partidă, adică arta scoaterii spectatorilor de la locurile lor!

Acestea sunt ideile orientative generale, dar care sunt calităţile jucătorilor de elită şi ce să caute cercetătorul de talente?

Un formular de evaluare ar trebui să includă trei arii importante şi diferite din punct de vedere al caracterizării individuale:

Tehnica (jucătorul ştie să joace cu adevărat?)
Fizicul (jucătorul poate să alerge?) Şi
Atitudinea jucătorului (vrea să joace cu adevărat?) ,

La prima vedere nu se pot da răspunsuri la aceaste întrebari. Dar este mult mai uşor să lucrezi cu un jucător tânăr şi să-l urmăreşti săptămânal ca în cazul cercetării noastre. În acest fel se dezvoltă o imagine clară despre cele trei arii amintite mai sus. Din păcate „cercetătorii de talent” nu au această posibilitate si lucreaza la prima vedere a jucătorului.

Obiectivul lor cel mai important era să observe talentul, să raporteze despre acest talent, şi dacă este posibil, să-l pună în faţa antrenorului clubului în cauză, care îşi va începe sarcina dificilă de a evalua capacităţile băiatului în faţa celorlalţi jucători de aceaşi vârstă, iar în final , să decidă care dintre ei are un viitor la club!

În urma cercetării mele cele trei arii studiate s-au ordonat din punct de vedere al importanţei şi ponderii alegerii talentelor la acest nivel de lucru al juniorilor astfel:

1. Atitudinea (vrea să joace cu adevărat?).

Concluziile mele au fost:

- dacă jucătorul are defecte pe acest plan nici o altă abilitate naturală nu-i va fi de ajuns pentru a suporta momentele de succes şi cele de eşec!
- dacă unui jucător nu-i place să se antreneze, acesta nu se va dezvolta! Din această cauză disciplina reprezentată de punctualitate şi prezenţă, sunt foarte importante la antrenamente şi jocurile oficiale.

- pe parcursul carierei, un jucător se întâlneşte cu mulţi instructori. Îşi ascultă antrenorii şi învaţă de la ei. Este important ca el să ştie că unii sunt mai buni decât alţii. Fiecare antrenor îşi are metodele sale. Este vital ca jucătorul să reţină ştiinţa fiecăruia.

Nimeni nu ştie totul despre fotbal, dar este important sa stii despre jucatorul tau dacă:

- Vrea să aibă mingea la el pe parcursul partidei, chiar dacă lucrurile nu merg prea bine!
- Îşi asumă responsabilitatea pentru felul său de a juca!
- Îşi încurajează partenerii de echipă când au nevoie!
- Poate să se concentreze pe tot parcursul antrenamentului sau al partidei fără să fie distras de spectatori sau alţi factori externi!
- Pentru el fiecare situaţie este o situaţie câştigătoare!
- Dacă jucătorul consideră fiecare situaţie o provocare şi este un jucător cu succes şi agresiv, cu sau fără minge!

Aceste teste informează antrenorul sau „cercetătorul” despre capacitatea mentală a jucătorului şi acesta părăseşte meciul spunând că jucătorul vrea să joace cu adevărat! Fotbalul chiar îi este important!

În mod clar, discuţiile cu antrenorul şi părinţii jucătorului sau cu jucătorii personal, ar ajuta la alcătuirea unei imagini mai clare. Ar trebui să accentuăm din nou testele şi să aflăm dacă jucătorul are defecte pe acest plan şi dacă timpul petrecut cu el ar putea fi timp pierdut! Ca antrenor există numai o singură carieră şi un număr fix de ani. Ca să dezvolţi un campion este nevoie de minimum 10 ani aşa că, nu ar trebui să se pierdă timpul cu jucători care nu merită!

2. Tehnica (jucătorul ştie să joace cu adevărat?) Concluzii:

Mulţi jucători ne induc în eroare participând cu succes la tot felul de exerciţii tehnice de îndemânare. Succesul real al unui jucător constă în faptul că într-adevăr el poate câştiga într-o competiţie – o partidă de fotbal! În faţa unui adversar mulţi jucători încetează de a mai străluci.

La unii jucători poate apărea lipsa competitivităţii sau se poate ca tehnica lor să nu aibă nici un efect în timpul partidei. Cu numai o minge şi 22 de jucători alergând după ea, fotbalul poate fi cea mai competitivă situaţie.

Dacă se acordă timp şi spaţiu atunci unii jucători se pot arăta competenţi. Dar dacă este aplicată o presiune asupra tehnicii acestuia, de multe ori aşteptările lasă de dorit!

Condiţiile esenţiale ale unui jucător bun sunt: pasarea şi controlul balonului. Dacă jucătorul nu poate să paseze sau să primească mingea aşa cum trebuie, va lua parte la partidă, dar participarea sa, nu va avea nici un efect!

Un alt factor major în discuţie este „dacă jucătorul joacă cu capul în sus când mingea este în posesia sa şi dacă vede posibilităţile de pasare, cum decide asupra pasării. Dacă este în posesia mingii ia deciziile cele mai bune pentru echipă? Şi invers, dacă echipa pierde o minge jucătorul respectiv se arată interesat să o apere şi să recapete mingea?

Accentul cade pe diferite lucruri în diferite situaţii! Exemplu, în fotbalul de juniori mulţi tineri sunt avantajaţi datorită faptului că sunt foarte maturi din punct de vedere fizic pentru vârsta lor. Dacă un asemenea tânăr domină o echipă de o anumită vârstă trebuie să ne uităm şi la tehnica lui. Dacă succesul lui se datorează numai mărimii şi forţei, sau pe lângă acestea este şi abil şi are o judecată normală?

3. Calităţi fizice (jucătorul poate să alerge?) Concluzii:

Pentru un fotbalist abilitatea de a alerga repede este foarte importantă! Condiţia fizică este de multe ori înăscută, jucătorii rapizi sunt născuţi rapizi! Din fericire viteza este importantă şi de multe ori poate fi criteriul diferenţierii unui jucător de celălalt!

Fizicul unui jucător tânăr poate fi format genetic şi de părinţi! În fotbalul profesionist nu sunt jucători care au kilograme în plus. Statura atletică este importantă! Deşi jucătorii de elită au mărimi şi forme diferite, ei posedă un profil fizic eficace. Nici un sistem în fotbal nu acceptă jucători care nu pot, sau nu vor să alerge!

Altă caracteristică importantă este echilibrul. În orice sport profesioniştii se simt bine când aleargă, sar, sau se învârtesc, în sporturile cu mingea ei se arată confortabili! Dacă jucătorii se mişcă fără nici o greutate pe teren ei sunt cu alte cuvinte, jucători echilibraţi. Întotdeauna ei par să-şi aibă trupul şi mişcările sub control în timpul partidei!

Fotbalul modern cere ca jucătorii să aibă o sumedenie de abilităţi de joc sau calităţile fizice. Stereotipul, mare şi puternic al mijlocaşului, aparţine de domeniul trecutului! Fotbalistul modern trebuie să aibă în posesie foarte multe tehnici, să atace şi să se apere cu foarte multă siguranţă, avantaje clare pentru un jucător.

BIBLIOGRAFIE

- Alexe n.: antrenamentul sportiv modern, editura ,,editis" bucureşti 1993
- Bangsbo j: cerinţe energetice în fotbalul de performanţă „jurnalul ştiinţelor sportive, 12, 1994
- Drăgan i.: selecţia şi orientarea medico-sportivă, editura „sport-turism'' bucureşti 1989
- Ionescu i., demian m. : succesul în fotbal, editura ,,artress'' timişoara 2007
- Rădulescu m., dima m.: fotbal pro, editura ,,didactică şi pedagogică'' bucureşti 2009
- Rădulescu m: fotbal tehnica-factor prioritar, editura ,,răzeşu'' bucureşti 2007
- Reilly, t., holmes, m.: o analiză preliminară a aptitudinilor selectate pentru fotbal. Revista de educaţie fizică, 6, 1983
- Williams, a.m, davids, k.: strategia de cercetare vizuală, atenţie selectivă şi expertiză în fotbal. Cercetarea trimestrială pentru exerciţii şi sport, 69, 1998

ATITUDINEA ELEVILOR FAŢĂ DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

înv. Adriana Căruntu,
prof. Silvia Pruteanu,
prof. Alexandru Boiuru,
Şcoala cu cls. I – VIII „Gh.Ciobanu” Andrieşeni, jud. Iași

Rezumat:

Preocupaţi de înţelegerea importanţei fenomenului social – sportiv care este direct influenţat de orele de educaţie fizică şi sport, am dorit să cunoaştem opiniile elevilor despre practicarea unei activităţi fizice permanente.

Într-o societate dominată din ce în ce mai mult de maşini, omul are nevoie pentru echilibrul său fiziologic şi psihologic de un minimum de exerciţiu fizic. Educaţia fizică şi sportul oferă această posibilitate. Şcoala este cea care organizează cele două tipuri de activităţi: educaţia fizică obligatorie şi sportul şcolar facultativ. Aşadar am încercat să cunoaştem cum este privită (apreciată) această activitate de elevii şcolii noastre, am încercercat să descoperim atitudinile acestor copii.

Pentru o imagine mai completă asupra fenomenului s-au aplicat chestionare elevilor din clasele III – VIII. Am dorit să cunoaştem opinia elevilor investigaţi, atât dintr-un demers cognitiv, pentru a strânge datele necesare unei mai bune cunoaşteri a domeniului, cât și la nivel acţional pentru a găsi soluţii.

Prelucrarea răspunsurilor a dus la concluzii previzibile dar şi la unele rezultate surprinzătoare. Studiul nostru confirmă faptul deja ştiut că interesul pentru activitatea fizică scade cu creşterea vârstei iar rezultatele sunt influenţate de atitudinea elevilor.

Cuvinte – cheie*:* atitudine, interes, educaţie fizică, rezultate.

Introducere

În ultimii ani se discută tot mai des despre fenomenul care îşi arată „colţii” de ceva vreme în şcoli, şi anume lipsa de interes, de apetenţă, de plăcere a elevilor pentru activităţile şcolare în general, deci şi pentru orele de educaţie fizică. Fenomenul pare ireversibil şi deprimant: pe cei mai mulţi elevi şcoala îi plictiseşte sau îi inhibă.

Motivul acestui studiu a fost acela de a vedea dacă nu cumva generalizăm prea uşor, dacă nu cumva constatările noastre sunt viciate de subiectivitate, dacă nu cumva ne grăbim să etichetăm, fără a cântări destul ce ne restituie atitudinea elevilor faţă de fiecare disciplină în parte

Sunt posibile semne de întrebare în legătură cu necesitatea evaluării atitudinii elevilor faţă de orele de educaţie fizică şi sport, problemă la care prezenta lucrare încercă să răspundă. Răspunsul este cât se poate de simplu – rezultatele şcolare la toate disciplinele, depind în mare măsură de atitudinea elevilor faţă de disciplina respectivă, nu numai de capacitatea lor de învăţare. Se ştie că aptitudinea şi atitudinea se împletesc. Una nu poate fi despărţită de cealaltă. Ele se condiţionează reciproc.

Ca obiect de studiu, educaţia fizică şi sportul urmăreşte de la dezvoltarea armonioasă a organismului, îmbunătăţirea stării de sănătate, creşterea indicilor morfo-funcţionali, înarmarea cu cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice cât mai variate, la formarea caracterului şi profilului moral al elevului exprimate prin voinţă, curaj, spirit combativ, stăpânire de sine, punctualitate, respectul adversarului etc.

Ridicarea interesului pentru orele de educaţie fizică face necesară îmbunătăţirea atitudinii elevilor faţă de acest obiect de studiu. Cultivarea acestei atitudini are multiple alte efecte pozitive. În esenţă, atitudinile se înscriu în sistemul caracterial, drept componente ale acestuia, de aceea educarea unor atitudini pozitive faţă de sport însemnă implicit educarea caracterului, o importantă trăsătură de personalitate.

Adesea în atitudine accepţi sau respingi un fenomen sau un eveniment, aderi la el sau nu, îl împărtăşeşti sau nu-l împărtăşeşti şi în funcţie de acestea îţi orientezi comportamentul.

Atitudinea pozitivă faţă de sport trebuie privităca o legătură cu gândirea pozitivă care stimulează activitatea şi se înscrie pe coordonatele: din succes în succes.

Atitudinea negativă are la bază o gândire negativă, care urmează un alt itinerar: din insucces în insucces.

Pentru studiul acestor aspecte s-au utilizat ca instrumente de lucru chestionarele. Prelucrarea rezultatelor a presupus studierea diferenţelor dintre frecvenţa alegerii unor răspunsuri, ceea ce a permis obţinerea unor concluzii previzibile dar şi a unora surprinzătoare.

Metodologia studiului

a. ***Grupul ţintă:*** elevii din clasele a III –a, a IV – a, a V –a, a VI, a VII –a şi a VIII –a de la Şcoala cu clasele I – VIII "Gh.Ciobanu" Andrieşeni, judeţul Iaşi.

b. ***Durata studiului:*** Semestrul I al anului şcolar 2011 – 2012.

c. ***Număr de elevi chestionaţi:*** 215: 25 din clasa a III –a, 20 din clasa a IV –a, 45 din clasa a V –a, 52 din clasa a VI –a, 49 din clasa a VII –a, 24 din clasa a VIII –a.

d. ***Specificul studiului****:*

- Cercetare empirică. Grupul de elevi chestionaţi nu are caracter de eşantion reprezentativ;
- Au fost cuprinşi în studiu numai elevii care au dorit;

e. Motivaţia studiului:

- Restrângerea interesului elevilor faţă de şcoală în general, deci şi pentru orele de educaţie fizică. Creşterea numărului de scutiri medicale pentru activităţile sportive.
- Căutarea explicaţiilor, dar mai ales găsirea unor soluţii;

f. Obiectivele studiului:

- "Diagnosticarea" atitudinii elevilor faţă de sport, dincolo de observaţia curentă, de absenţe, de note, rezultate la competiţii, procente de promovabilitate şi medii;
- Comunicarea rezultatelor şi concluziilor atât elevilor dar şi cât mai multor profesori;
- Oferirea unui punct de sprijin pentru cercetători, specialişti, didacticeni şi profesori ;

g. Culegerea datelor

- Datele au fost culese folosind un chestionar cu 7 itemi, fiecare item având şase răspunsuri posibile. Elevii participanţi la studiu au răspuns o singură dată la acest chestionar şi fără să le se semneze, pentru a fi răspunsurile cât mai sincere.

Alocarea semnificaţiei rezultatelor de la acest chestionar se realizează utilizând „schema de evaluare a datelor absolute"(SEDA) , pusă la punct de Cătălin Zamfi(Zamfir, 1980).

Itemi din chestionar sunt:

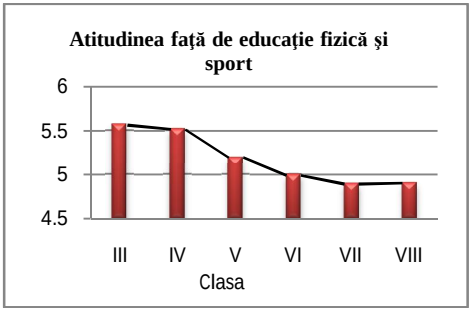
1. Îţi face plăcere să vii la orele de educaţie fizică.
2. Cea mai mare parte din orele de educaţie fizică sunt plăcute pentru că înveţi să faci exerciţii fizice.
3. Îţi pare rău când lipseşti de la orele de educaţie fizică.
4. Îţi doreşti ca orele de educaţie fizică să fie cât mai lungi.
5. Te gândeşti că disciplina educaţie fizică este mult mai uşoară decât majoritatea disciplinelor şcolare.
6. Educaţia fizică este una dintre disciplinele tale favorite pentru că sportul te ajută să creşti sănătos.
7. Ai dori să participii la competiţii sportive.

Rezultate

Rezultatele s-au obţinut comparând răspunsurile de la chestionar pentru fiecare clasă cu intervalele de semnificaţie SEDA (prelucrarea a fost făcută cu aplicaţia Excel)

Tabelul 1. Scorurile medii pe clase

Clasa	Atitudinea faţă de educaţie fizică şi sport
III	**5,57**
IV	**5,52**
V	**5,20**
VI	**5,00**
VII	**4,90**
VIII	**4,91**



Concluzii:

Elevii din clasele a III –a şi a IV –a au o atitudine puternic pozitivă, ei participă la orele de educaţie fizică cu plăcere. Aceşti elevi percep orele de educaţie fizică ca prilej de joacă cu un adult.

Elevii din clasele a V –a şi a VI –a au o atitudine pozitivă, ei sunt atraşi de activităţile sportive, dar participă la ore şi îndeplinesc sarcinile numai pentru recompense: note sau premii.

Elevii din clasele a VII –a şi a VIII –a au o atitudine neutră dar pot fi atraşi spre activităţile sportive.

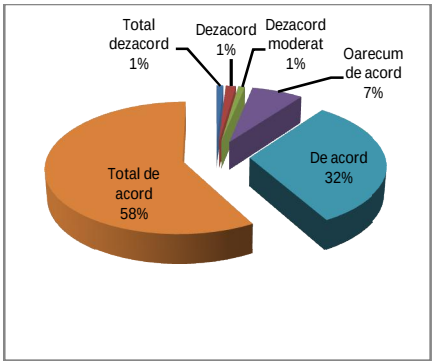
Se observă că interesul pentrueducaţie fizică scade cu creşterea vârstei.

În contiunuare sunt analizate răspunsurile de la primii itemul 1 şi 3.

Item 1 ***Îţi face plăcere să vii la orele de educaţie fizică?***

Tabelul 2: Răspunsuri la itemul 1

Răspuns	Nr. răspunsuri
Total dezacord	2
Dezacord	3
Dezacord moderat	2
Oarecum de acord	15
De acord	**68**
Total de acord	**125**



Majoritatea elevilor (90%) vin la orele de educaţie fizică cu plăcere.

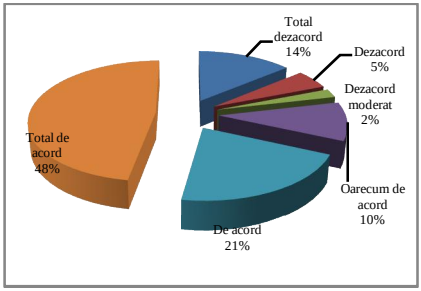
Activităţile didactice propuse de profesorii şcolii sunt atractive, relaxante şi plăcute de elevi.

Acestăconcluzie este susţinută şi de faptul că majoritatea elevilor au ales opţionale la disciplina educaţie fizică şi avem rezultate foarte bune la competiţiile sportive judeţene.

Item 3 ***Îţi pare rău când lipseşti de la orele de educaţie fizică.***

Tabelul 3: Răspunsuri la item 3

Răspuns	Nr. răspunsuri
Total dezacord	**30**
Dezacord	**11**
Dezacord moderat	**5**
Oarecum de acord	22
De acord	45
Total de acord	102



21% dintre elevi absentează "fără părere de rău". Chiar dacă orele de educaţie fizică sunt plăcute de majoritatea elevilor şi această disciplină se confruntă cu absenteismul.

Concluzii generale:

1. Atitudinea pozitivă şi interesul faţă de educaţia fizică scade cu creşterea vârstei. Plecând de la acest fapt profesorii trebuie să-şi proiecteze activităţile în aşa manieră încât să-i atragă la activităţile sportive pe toţi elevii.
2. Elevii lipsesc şi de la orele de educaţie fizică! Trebuie să identificăm cauzele absenţelor pentru a găsi soluţii optime.

BIBLIOGRAFIE

- Ioana Boldiş, Adrian Boldiş, Ion – Petre Barboş, *„Aderenţa tinerilor cu studii superioare laun program regulat de exerciţii fizice"*, Conferinţa Naţională de Arte Marţiale, Ediţia a II –a, Cluj – Napoca, 2011
- Adrian Gagea şi colaboratorii, *„Cercetări interdisciplinare în sportul de performanţă*", Editura Ministerului Internelor şi Reformei Administrative, 2007
- Petru Lisievici, "*Evaluarea în învăţământ. Teorie, practică, instrumente*.", Editura Aramis, Bucureşti, 2002

ALIMENTAȚIA ȘCOLARULUI DIN PERSPECTIVA OMULUI SĂNĂTOS

Profesor Ioan Cătălin – Constantin
Grup Școlar „Anghel Saligny” Iași

Rezumat: În lucrare sunt evidențiate aspecte legate de alimentația nesănătoasă pe care, fie din neștiință, fie din lipsa educației în acest sens și de ce nu chiar a resurselor financiare, cei mai mulți dintre noi o avem în viața de zi cu zi. Gravitatea faptelor se amplifică atunci când adulții devin “exemple” pentru cei mici și astfel putem vorbi astăzi tot mai des de obezitate și boli cardiovasculare în rândul copiilor și adolescenților.

Keywords: alimentație, sănătate, obiceiuri și tradiții culinare

Alimentaţia a reprezentat în ultimii ani subiect de reale controverse, fiind dezbătut în diverse publicaţii mai mult cu scop comercial dar şi în emisiuni televizate în care diverşi specialişti promovează diete gata să schimbe în sens pozitiv viaţa oamenilor. Cu toate acestea putem afirma, fără a greşi, că românul, căci la el facem referire, se hrăneşte din ce în ce mai prost. A înșirui motivele nu am face altceva decât să căutăm scuze, când de fapt singurii vinovaţi suntem doar noi înșine.

Așa cum era prevăzut, globalizarea a cuprins şi acest domeniu, distrugând tradiţii şi obiceiuri culinare, aducând cu sine produse apetisante şi bine promovate comercial dar care s-au dovedit a fi adevărate otrăvuri pentru organism.

Alimentaţia este un factor extern ce contribuie major la dezvoltarea copiilor şi tinerilor. În acest context se impune asigurarea unei alimentaţii echilibrate din punct de vedere calitativ şi cantitativ. În perioada şcolară alimentaţia copilului suferă numeroase influenţe din partea familiei (părinţii reprezintă un model, mai ales la vârste mici), a grupului de prieteni (rolul acestuia creşte treptat), a şcolii (în condiţiile în care se asigură o masă la cantină) sau a mass-mediei (reclamele alimentare se concentrează pe produsele bogate în grăsimi/zahăr sau pe cele dietetice).

Este ştiut faptul că pentru copii, alimentele se împart de obicei în 4 sau 5 mese, repartizate astfel: 25% micul dejun, 10% gustare, 40% masa de prânz, 10% gustare şi 15% cină. În principiu trebuie luate în discuţie gustarea de dimineaţă şi cea de după amiază dar mai cu seamă masa de prânz pentru elevii care servesc masa la cantina şcolii. Problema care se pune, este în ce măsură copii/adolescenţii mai iau astăzi micul dejun, altminteri procentele prezentate anterior rămân doar cifre fără semnificaţii.

Investigaţia alimentaţiei elevilor ce îşi asigură aportul alimentar în familie se realizează doar cu ajutorul chestionarului. Această metodă a cunoscut o diversificare mare în ultimele decenii fiind elaborate 4 tehnici diferite: înregistrarea alimentelor (notarea tuturor produselor consumate pe o perioadă de timp), rechemare de 24 de ore (raportarea alimentelor consumate în ultimele 24 de ore), chestionarul de frecvenţă (permite cunoaşterea obiceiurilor alimentare) şi istoria alimentară.

Un studiu[1] în acest sens a cuprins chestionarea a 74 de copii din clasa a VIII-a (41 de copii la Şcoala generală “Alexandru Vlahuţă” din Iaşi şi 33 de copii la Şcoala generală din comuna Comarna). La aceşti elevi a fost aplicat un chestionar de frecvenţă cu 35 de întrebări legate de alimentaţia zilnică ce a permis cunoaşterea obiceiurilor alimentare ale familiei.

În interpretarea rezultatelor s-a insistat asupra diferenţelor sau asemănărilor ce apar între alimentaţia elevilor din cele două loturi examinate.

Astfel, consumul alimentar matinal depinde de situaţia economică a familiei sau de obiceiurile părinţilor. Comuna Comarna se particularizează prin prezenţa livezilor de cireşi, deci

[1] Adriana Albu, conferenţiar universitar, UMF “Gr. T. Popa”, Facultatea de Medicină Iaşi, disciplina Igienă şi Sănătatea Mediului, studiu publicat în Buletinul Academiei de Ştiinţe a Moldovei, Ştiinţe Medicale, Chişinău 2008

nu este o zonă cu probleme economice grave. Cu toate acestea, majoritatea elevilor pleacă flămânzi la scoală. Activitatea şcolară este foarte solicitantă pentru celula nervoasă ce foloseşte glucidele ca unică sursă de energie. În contextul absenţei aportului alimentar matinal este posibilă scăderea capacităţii de efort intelectual.

Pornind de la acest aspect, a fost solicitată părerea copiilor în legătură cu consumul propriu de zahăr, consum ce este o necesitate pentru elevi. În majoritatea cazurilor aceştia au recunoscut un consum echilibrat de zahăr ce este important pentru asigurarea energiei sistemului nervos.

Consumul de legume nu este o problemă în mediul rural, unde produsele sunt accesibile datorită cultivării lor în gospodăriile proprii. În mediul urban achiziţionarea legumelor este legată de preţul acestora, care uneori depăşeşte posibilităţile familiei, astfel că se renunţă frecvent la ele. Fructele sunt consumate cu plăcere atât în mediul urban, cât şi în cel rural, preferate fiind în special merele.

Consumul de pâine albă este preferat datorită caracteristicilor sale gustative şi accesibilităţii, totuşi ocazional se consumă şi pâine neagră sau intermediară. La ţară pâinea se obţine şi din grâul cultivat, iar măcinarea acestuia permite obţinerea sortimentului de făină dorit. Uneori se preferă obţinerea de făină integrală, dar nu este un obicei constant, deoarece tărâţa ce apare prin obţinerea de făină albă are diverse utilităţi în gospodărie.

O altă grupă importantă de alimente este reprezentată de lapte şi produse lactate. S-a remarcat în acest sens un procent de 25,6% de răspunsuri în care elevii recunosc un consum rar de lapte. Aceste situaţii apar atât în mediul rural, cât şi în urban, fapt oarecum surprinzător pentru copii proveniţi mai ales din mediul rural, la care aportul de lapte nu este abundent. Consumul este influenţat de obiceiurile alimentare ale familiei, dar şi de situaţia economică a acesteia. Îngrijirea unei vaci este costisitoare şi uneori se preferă comercializarea produselor rezultate din lapte, pentru a face rost de bani.

Consumul de carne este afirmat de toţi elevii chestionaţi, diferenţele apar doar în ceea ce priveşte tipul de produs consumat. Se consumă un anumit tip de carne în funcţie de posibilităţile financiare ale familiei. În mediul rural preferinţa pentru pui este explicată de creşterea rapidă a acestora, în mediul urban preferinţa pentru carnea de porc se justifică prin faptul că este mai săţioasă.

Această anchetă a cuprins atât aspectul cantitativ cât şi cel calitativ. Din punct de vedere cantitativ alimentele au fost împărţite pe 16 grupe de alimente: carne, preparate din carne, peşte, ouă, lapte, brânzeturi, grăsimi animale şi vegetale, pâine, derivate de cereale, legume cu 5% hidrocarbonate (frunze) şi legume cu 10% hidrocarbonate (rădăcinoase), cartofi, leguminoase uscate, fructe, produse zaharoase. Calitativ este vorba de asigurarea unui aport corespunzător de proteine vegetale şi animale, lipide animale şi vegetale, glucide, vitamine, săruri minerale şi calorii.

În acest context social apare în anul 2008 legea nr. 123, publicată în Monitorul Oficial *pentru o alimentaţie sănătoasă în unităţile de învăţământ preuniversitar*. Prezenta lege defineşte alimentaţia sănătoasă ca fiind acel mod de alimentaţie dovedit ştiinţific a fi optim creşterii, dezvoltării şi menţinerii stării de sănătate a copiilor şi adolescenţilor în colectivităţi. În cuprinsul aceleiaşi legi sub denumirea *aliment nerecomandat* preşcolarilor şi şcolarilor se înţelege un aliment cu un aport substanţial de compuşi cu efect dăunător sănătăţii, cu grăsimi, sare, zahăr, îndulcitori, aditivi alimentari, în detrimentul compuşilor cu efect benefic, cum ar fi fibre, vitamine, minerale.

Mai concret, în anexa nr.1 este prezentată cât se poate de detaliat lista alimentelor nerecomandate preşcolarilor şi şcolarilor. La “alimente cu conţinut mare de zahăr”, limita de la care alimentele devin nerecomandate este de peste 15g zahăr/100g produs şi ne sunt date câteva exemple de categorii de alimente ca fiind nerecomandate: prăjituri, bomboane, acadele, alte produse similare. Lecturând însă lista cu echivalenţele alimentare pentru alcătuirea meniurilor la copii şi adolescenţi, constatăm că singurul produs care se încadrează în limita de zahăr impusă este compotul cu 15g zahăr/100g, în condiţiile în care necesarul estimativ zilnic pentru alcătuirea

dietei prevede la grupa de alimente “zaharuri şi produse zaharoase” pentru băieţii de 15-19 ani 55g zahăr, celelalte fiind citate ca având o concentraţie de zahăr mult prea mare (70g zahăr/100g dulceață; 40g zahăr/100g gem; 30g zahăr/100g nectar de fructe; 60g zahăr/100g sirop de fructe concentrat; 90g zahăr/100g bomboane; 80g zahăr/100g miere; 50g zahăr şi 30g grăsimi vegetale/100g ciocolată).

Fac excepţie la acest capitol fructele şi legumele proaspete. Cu fructele suntem de acord în condiţiile în care acestea sunt consumate după ce au fost bine spălate. Trebuie ştiut că şi acestea, chiar proaspete fiind, prin păstrare în timp îşi pierd o parte din calităţi. Ce facem însă cu legumele? Trimitem copii la şcoală cu ceapă, roşii sau păstârnac?

În capitolul “alimente cu conţinut mare de grăsimi” limita la care alimentele devin nerecomandate este peste 200g /100g produs. Iată câteva exemple de alimente nerecomandate: hamburgeri, pizza, produse tip patiserie, cartofi prăjiţi, alte alimente preparate prin prăjire, maioneze, mezeluri grase, alte produse alimentare. Şi totuşi ce poate consuma copilul? Pentru a putea răspunde am apelat la tabelele de compoziţie a produselor alimentare.

La grupa de alimente “lapte şi produse lactate” singurele produse care se încadrează ca şi conţinut de lipide la 100g este laptele şi caşcavalul “Penteleu” cu 3,5 respectiv 19 g. Untul conţine 74% lipide! La “carne şi preparate din carne” putem alege doar pateul de ficat care are 19,5% lipide.

Din categoria “peşte şi preparate” unde cu mici excepţii (file macrou în ulei şi hering în ulei) toate produsele au un procent scăzut de lipide, însă sigur nu am auzit să se consume aşa ceva în şcoală. Pâinea are un conţinut scăzut în grăsimi însă are o valoare calorică mare (242 cal /100g pâine de grâu neagră, 256 cal /100g pâine graham).

În capitolul “alimente cu conţinut mare de sare” limita nerecomandată este peste 1,5 g sare/100g produs. Şi avem ca exemple nerecomandate chips-uri, biscuiţii săraţi, covrigei săraţi, stiks-uri sărate, snaks-uri, alune sărate, seminţe sărate. Aceste produse sunt total contraindicate întrucât conţin o cantitate mare de sare dar şi de grăsimi; drept pentru care nu putem fi decât de acord.

În privinţa “băuturilor răcoritoare” restricţia legii este cât se poate de justă: “în incinta şcolii se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea”. Nu mai este cazul să detaliem efectul extrem de nociv al băuturilor gen “Cola” sau sucurilor din esenţe de fructe ieftin şi de proastă calitate.

În capitolul destinat “alimentelor cu conţinut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare” limita este sub 250–300 kcal/unitatea de vânzare. Prima întrebare pe care trebuie să ne-o punem este ce înţelege legiuitorul prin unitatea de vânzare? În altă ordine de idei apar discuţii pe marginea tabelului ce conţine valoarea calorică a alimentelor. De exemplu “ciupercile” sunt considerate alimente cu valoare calorică scăzută 5 – 60 kcal/100g. Tabelul de compoziţie a produselor alimentare ne spune însă că ciupercile au 313 kcal/100g! Pâinea, aşa cum am mai arătat are valoare calorică mare 242 – 256 kcal/100g şi nu 60 – 120 kcal/100g cum o găsim în tabelele anexate la lege.

În privinţa “alimentelor neambalate” de la care fac excepţie bananele şi citricele nu există limită de nerecomandare regăsindu-se alimentele vrac şi sandvişuri neambalate. Sigur nu putem fi decât de acord dacă ţinem seama de igiena precară mai ales la şcoală, unde copilul uită să se mai spele pe mâini după ce foloseşte toaleta sau vine de la ora de educaţie fizică.

Ultimul capitol se referă la “alimente neetichetate” şi recomandă etichetarea nutriţională în vederea creării unor deprinderi nutriţionale sanogene.

Concluzia prezentului referat nu poate fi decât aceea că organismul nostru are nevoie de toate alimentele evitând aşa cum ni se sugerează pe toate canalele TV “excesul de sare, zahăr şi grăsimi”.

ANEXA NR. 1

Lista alimentelor nerecomandate preşcolarilor şi şcolarilor

Nr. crt.	Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple de categorii de alimente care prin conţinut sau forma de prezentare pot fi nerecomandate
1	Alimente cu conţinut mare de zahăr*[2]	Peste 15 g zahar/100g produs	-prăjituri, -bomboane, -acadele, - alte produse similare..
2	Alimente cu conţinut mare de grăsimi	peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/ 100 g produs: - acizi graşi trans peste lg/l00g produs	-hamburgeri, -pizza, -produse tip patiserie, -cartofi prăjiţi -alte alimente preparate prin prăjire -maioneze, -mezeluri grase -alte produse similare
3	Alimente cu conţinut mare de sare	peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6g sodiu/l00g produs)	-chips-uri, -biscuiţi săraţi -covrigei -sticks-uri sărate, -snacks-uri, -alune sărate -seminţe sărate, -alte produse similare
4	Băuturi răcoritoare[3]		-Orice tip de băuturi răcoritoare, cu excepţia apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale imbuteliate
5	Alimente cu conţinut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 250-300 kcal pe unitatea de vânzare	-orice tip de aliment care, prin conţinut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
6	Alimente neambalate[4]		Alimente vrac Sandvişuri neambalate
7	Alimente neetichetate[5]		- Alimente care nu respectă prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările şi completările ulterioare

Valoarea calorică a alimentelor

Valoare calorică	KCAL/100g	Alimente
Minimă	Sub5	Apă, apă minerală, ceai, suc de lămâie, supe clare
Scăzută	5-60	Fructe: mere, căpşuni, caise, piersici, prune, cireşe, vişine, pepene, portocale, mandarine, grapefruite, mango, ananas Legume:fasole,varza,conopida,morcovi,pătrunjel,castraveţi, usturoi, ceapă, salată, ciuperci, spanac, sparanghel, brocoli. Lapte degresat,brânză de casă.
Moderată	60-120	Fructe: pere, struguri, banane, fructe uscate, fructe glasate Legume: porumb, mazăre, cartofi cu ulei, margarina, boabe de soia Carne slabă, pui

[2] Fac excepţie fructele şi legumele proaspete
[3] În incinta şcolilor se va vinde numai apa potabilă sau minerală îmbuteliată pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.
[4] Se exceptează bananele şi citricele.
[5] Pentru crearea unor deprinderi nutriţionale sanogene **se recomandă etichetarea nutriţională.**

Valoare calorică	KCAL/100g	Alimente
		Ou ,brânza, pește Cereale neîndulcite, pâine Lapte integral, iaurt integral
Crescută	120-300	Înghețată, iaurt îndulcit, smântână, cașcaval, carne grasă, salam, cârnați, paste cu sos, hamburgher, biscuiți, prăjituri, cereale îndulcite, musli, sosuri și maioneze.
Foarte crescută	300-1000	Plăcintă cu carne, pește prăjit cu cartofi prăjiți, pui prăjit, pizza, dulciuri, prăjituri cu cremă, ciocolată.

BIBLIOGRAFIE:

- Albu Adriana, curs *Igiena alimentației*
- Buletinul Academiei de Ştiinţe a Moldovei, Ştiinţe Medicale, Chişinău 2008
- Monitorul Oficial, *Legea 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar*

IMPACTUL UTILIZĂRII SPIRULINEI ASUPRA EFORTULUI FIZIC

prof. univ. dr. Dumitru Cojocaru
stud. Drd. Trofin Petruț - Florin
Universitatea „Al. I. Cuza” din Iași, Facultatea de Biologie

Rezumat

Capacitatea de efort are un rol deosebit de important în majoritatea ramurilor sportive practicate la nivel mondial, încadrate într-un sistem competițional dezvoltat, având rolul de a ajuta sportivul să învingă în confruntările directe. Orice efort sportiv ascunde în organismul celui care îl efectuează o serie de adaptări fiziologice și biochimice, dar și un consum de energie ce trebuie compensat printr-un aport alimentar de calitate. Încercăm în acest articol să aducem argumente pentru folosirea spirulinei ca susținător al efortului și recuperării în sporturile de anduranță, având în vedere compoziția sa organică bogată în aminoacizi esențiali și a efectului biochimic pe care îl are asupra organismului. Astfel am remarcat că aceasta poate să aibă efect asupra hematopoiezei, dezvoltării bacteriei acidului lactic, îmbunătățirii imunității și înlocuirii aminoacizilor esențiali metabolizați de organism în timpul efortului.

Cuvinte cheie: spirulină, compuși organici, efort, performanță sportivă.

Introducere

Pregătirea fizică a sportivilor este extrem de importantă, având în vedere că întrecerea sportivă este de natură fizică în majoritatea cazurilor. Având multe necunoscute, ea este condiționată de o serie de factori, printre care și alimentația.

Problema alimentației este de actualitate, având în vedere că se încearcă diverse substanțe, combinații de alimente, experimente etc. ce vizează o cantitate mică de hrană cu o concentrație calorică și o calitate a compușilor organici ridicată. Spirulina este unul din suplimentele alimetare ce îndeplinesc această condiție și poate fi utilizată într-un mod rațional în pregătirea sportivă.

Încercăm în acest articol să facem o radiografie a literaturii de specialitate și să aducem argumente pro – utilizării spirulinei în alimentația sportivilor.

Aspecte generale ale utilizării spirulinei în alimentația sportivilor

Sportivii de toate vârstele și nivelele de performanță au nevoie de o alimentație specifică după efort pentru susținerea energetică și refacerea rapidă a țesuturilor deteriorate. Corpul performerului este expus la degradare parțială, deoarece eforturile fizice ale acestuia îi depășesc de multe ori capacitatea, îi golesc rezervele de energie și îi aduc un stimul stresant, fără de care performanța sportivă nu ar fi posibilă. Nutrienții cei mai folosiți pentru acest lucru sunt proteinele și glucidele, fiecare având funcții diferite în refacere (Poole C. și colab., 2010).

Organismul are nevoie de aminoacizi în proporții specifice. Dacă alimentația este săracă în unul sau mai mulți aminoacizi esențiali, atunci organismul nu poate utiliza toți aminoacizii în metabolism. Proporția cea mai bună a aminoacizilor se găsește în ouă. Celelalte alimente dispun de aminoacizi limitatori. (Milasius K. și colab., 2009) Conținutul în proteine și aminoacizi al spirulinei este mai mare decât al oricărei alte surse naturale de hrană, cu mult peste carnea de animale și pește (15 – 25%), soia (35%), lapte praf (35%), alune (25%), ouă (12%) etc. (Milasius K. și colab., 2009).

Spirulina este un supliment perfect mulat eforturilor de intensitate mică și durată mare. Eforturile de acest tip necesită o bună adaptare a funcțiilor și țesuturilor organismului. Spirulina conține acid gama linoleic care este cunoscut ca un stimulator al prostatei, ai cărei hormoni reglează fiecare celulă a corpului, incluzând inima, pielea, circulația și musculatura. Funcționarea la parametri normali a prostatei este necesară pentru o sănătate bună și performanța sportivă (Milasius K. și colab., 2009).

Spirulina are o culoare albastră – verde, pentru că este bogată într-o polipeptidă numită ficocianin. Studiile au arătat că aceasta are efect asupra celulelor stem ce se găsesc în măduva osoasă și au rolul de a produce globule albe și roșii, primele având rol imunitar și celelalte rol de oxigenare a țesuturilor (Milasius K. și colab., 2009).

Microorganismele probiotice sunt suplimente microbiene vii care aduc beneficii organismelor animale prin echilibrarea balanței microbiene din acesta. Un astfel de probiotic este bacteria acidului lactic. Se menționează faptul că aceste probiotice nu trebuie aduse neapărat în organism prin alimentație, ci ele se pot reproduce în acesta (Bhowmik D. și colab., 2009).

Studii experimentale

Am luat în considerare două studii ce tratează efectul spirulinei asupra organismului uman în efort din punctul de vedere al parametrilor biochimici, cei care ne dau informații asupra adaptării corpului la stimulii ce au acționat asupra lui.

Unul din studii a fost realizat de Milasius K. și colaboratorii săi în 2009. Autorii au analizat un grup de 12 sportivi de înaltă performanță, vârsta acestora fiind între 20 și 22 de ani. Subiecții au combinat efortul sportiv de anduranță și suplimentarea alimentației cu tablete de Spirulină (un produs al firmei Tianshi) timp de 14 zile. Fiecare sportiv a luat câte trei tablete pe zi înainte de mesele principale cu apă. Evaluarea fiecărui parametru urmărit a fost realizată înainte de suplimentarea cu spirulină, după cele 14 zile de experiment și la 2 săptămâni de la încetarea aportului de spirulină. Rezultatele studiului sunt prezentate în tabelele de mai jos (nr. 1 – 3), fiecare valoare din tabel reprezentând media grupului studiat.

Tabelul nr. 1 – Dinamica indicilor de dezvoltare fizică a sportivilor pe parcursul cercetării (după Milasius K. și colab., 2009)

Indice	Masă corporală (kg)	Țesut adipos (kg)	Masă activă (kg)
Parametri inițiali	75,99	9,03	40,58
Parametri după 14 zile	75,57	8,89	40,60
Parametri după 28 zile	75,03	8,55	40,90

Tabelul nr. 2 – Dinamica parametrilor biochimici ai sângelui în timpul experimentului (după Milasius K. și colab., 2009)

Indice	Nr. globule roșii (*10^{12}/L)	Hemoglobină (g/L)	Hematocrit (%)	Volum eritrocitar (fL)
Inițial	4,94	146,33	44,00	88,00
După 14 zile	5,00	147,17	43,91	88,00
După 28 zile	4,98	147,75	42,83	86,08

Tabelul nr. 3 - Dinamica indicilor biochimici pe parcursul cercetării (după Milasius K. și colab., 2009)

Indice	Creatinkinaza (u/L)	Creatinina (µmol/L)	Colesterol (mmol/L)	Trigliceride (mmol/L)	Uree (mmol/L)
Parametri inițiali	92,35	93,99	3,81	1,52	5,60
Parametri după 14 zile	97,13	90,45	3,72	0,94	6,20
Parametri după 28 zile	96,83	94,47	3,75	1,14	6,75

Rolul compoziției morfologice a sângelui sportivilor are o mare semnificație, deoarece mediul intern este suport pentru funcționarea sistemelor și organelor, având anumite funcții, alimentându-le pe acestea cu oxigen și substanțe nutritive, eliminând produșii metabolici, protejând corpul împotriva infecțiilor, reglând activitatea hormonală etc. (Milasius K. și colab., 2009).

În tabelul nr. 1 se observă că indicii de dezvoltare fizică s-au modificat puțin în timpul experimentului, lucru normal pentru o perioadă scurtă în care s-a desfășurat cercetarea. Masa corporală în această perioadă a scăzut de la 75,99 la 75,03 kg. Cea mai importantă informație în evoluția fizică a subiecților este dată de raportul dintre masa musculară și țesutul adipos. Odată cu mărirea masei musculare active, în timpul experimentului, țesutul adipos a scăzut de la 9.03 kg, la începutul studiului, la 8,89 kg după 2 săptămâni și a continuat să scadă la 8,55 kg după încă 2 săptămâni (Milasius K. și colab., 2009).

Evoluțiile celor trei parametri sunt în concordanță cu cerințele sportului de performanță: micșorarea masei corporale și a țesutului adipos și mărirea masei musculare active, acest lucru ducând la eficientizarea lucrului mecanic efectuat de sportiv. Același rezultat l-a obținut și Kraemer și colaboratorii săi (2008), în 12 săptămâni de studiu, iar dacă spirulina este luată în combinație cu aminoacizi esențiali, taurină și β – hidroxi – β – metilbutirat potențează adaptările mai sus menționate ale organismului la exercițiile de anduranță musculară. O astfel de combinație îmbunătățește răspunsul hormonal anabolic, reduce concentrațiile catabolice de hormoni înaintea exercițiilor și previne degradarea musculaturii.

La începutul studiului, indicii structurali ai sângelui subiecților cercetării erau în limite normale. După două săptămâni de administrare a spirulinei acești indici au arătat un efect pozitiv al produsului asupra sistemului hematopoietic. Numărătoarea eritrocitelor (globulelor roșii) în sângele sportivilor studiați nu arată diferențe semnificative; cu toate acestea, imediat după încetarea administrării de spirulină ele arată o tendință de creștere. O rată mai mare de creștere se observă la sportivii care aveau un număr mai mic inițial. Volumul eritrocitar după 14 zile de suplimentare a alimentației cu spirulină nu arată nici o modificare semnificativă, el scăzând chiar, după încetarea administrării de spirulină (Milasius K. și colab., 2009).

Analizându-se indicii structurali ai sângelui, s-a constat o mărire a nivelului de hemoglobină, aceasta fiind inconstantă în cele două etape ale studiului (administrare și postadministrare): s-a mărit cu 0,84 g/L în perioada de administrare și cu 1,42 g/L post-administrare. Acest lucru este apreciat ca fiind un bun răspuns al corpului în asimilarea fierului (Milasius K. și colab., 2009).

Mărirea concentrației în hemoglobină a sângelui este un lucru benefic pentru organismul sportivului, luându-se în calcul faptul că acesta duce la o creștere a capacității de efort prin sporirea transportului de oxigen la nivel tisular.

Pe toată perioada studiului mediile valorilor indicilor biochimici ai sângelui s-au situat în limite normale recomandate. Media valoriilor creatin kinazei a fost aceeași, totuși, diferența dintre valorile maxime și cele minime fiind foarte mare.

Creatin kinaza este măsurată ca un indicator al epuizării musculare în eforturile competiționale sau în cele de intensitate scăzută și continuă. Noakes (1987) a sugerat că mărirea nivelului enzimelor în mușchi (în particular, creatin kinaza) ar fi o urmare a intensității și duratei exercițiului, durata având efectul dominant, deoarece concentrații mari se determină după perioade mari de efort continuu (4-6 ore) (Fallon K. E. și colab., 1999).

Creatinina indică buna funcționare a rinichilor și gradul de uilizare al creatinei. În medicina sportivă, ea este folosită ca indicator al stării de sănătate al sportivului. Uneori se poate întâmpla ca valorile creatininei să aibă valori patologice, dar trebuie luat în calcul și statutul sportivului. De fapt, valorile sunt mai mari la un sportiv, în comparație cu o persoană sedentară. Nivelul plasmatic al creatininei este influențat de eforturi intense, acest lucru ducînd la un debit renal mai mare. Nivelul normal al creatininei este de 0.7 – 1,3 mg/dL (62 -115 μmol/L) (Banfi G., 2010).

Nivelul colesterolului și al trigliceridelor ne indică gradul de utilizare al lipidelor în efort ca sursă calorică și tipul de efort. În cadrul studiului valorile acestora se reduc, ca urmare a intensificării metabolismului lipidic, principalul furnizor de energie pentru organism în eforturile de anduranță.

Ureea indică metabolismul proteic și are valori cu tendință de creștere, probabil ca urmare a metabolizării aminoacizilor din spirulină.

Al doilea studiu a fost derulat de Lu H. K. și colaboratorii săi în 2006. S-a evaluat efectul antioxidativ al spirulinei asupra organismului după exerciții ce induc stres oxidativ asupra țesuturilor. Astfel, 16 studenți au participat la studiu, jumătate primind spirulină, iar cealaltă placebo, cu proporții ale nutrienților organici similare cu ale spirulinei, timp de trei săptămâni. Rezultatele studiului sunt prezentate în tabelul nr. 4.

Tabelul nr. 4 – Efectul antioxidativ al spirulinei
(după Lu H. K., 2006)

Parametru	Grupa	Inițial	Final
Superoxid dimudaza (u/gHb)	Spirulina	1324	1852
	Placebo	1251	1510
Glutation peroxidaza (u/gHb)	Spirulina	29,01	33,86
	Placebo	21,32	22,15
Malon dialdehida (nmol/ml)	Spirulina	56,21	50,37
	Placebo	54,31	55,08
Creatin kinaza (u/l)	Spirulina	71,82	51,16
	Placebo	80,69	108,03
Lactat dehidrogenaza (u/l)	Spirulina	396,53	316,86
	Placebo	375,45	399,31
Acid lactic (mg/dl)	Spirulina	20,4	45,57
	Placebo	27,29	33,01
Coeficient respirator	Spirulina	1,14	1,11
	Placebo	1,13	1,11

Superoxid dismutaza și glutation peroxidaza sunt două enzime antioxidative majore în citosolul celulelor vii. În tabelul nr. 4 observăm o creștere a valorilor fiecărei enzime (mai mare sub efectul spirulinei) ceea ce ne indică o degradare redusă a celulelor vii sub influența spirulinei.

Malon dialdehida este un indice des utilizat pentru depistarea peroxidării fosfolipidelor. Creatin kinaza este măsurată ca un indicator al epuizării musculare în eforturile competiționale sau în cele de intensitate scăzută și continuă. Lactat dehidrogenaza este o enzimă mai ales din sarcoplasma musculară și este responsabilă pentru eliminarea acidului lactic după eforturi anaerobe. În cazul celor trei enzime se constată o scădere a parametrilor sub influența spirulinei și o creștere sub influența placebo, de unde tragem concluzia că spirulina încetinește peroxidarea fosfolipidelor (utile în apărarea organismului) și amână epuizarea musculară. Faptul că lactat dehidrogenaza înregistrează o diminuare și concentrația acidului lactic crește este un aspect pentru care nu avem o explicație.

Coeficientul respirator nu suferă modificări, în pofida acțiunii spirulinei asupra globulelor roșii și a hemoglobinei.

Concluzii

Suplimentarea alimentației sportivului cu spirulină are efecte benefice asupra adaptării organismului uman la eforturi tot mai mari cerute de performanța sportivă. Astfel, prin folosirea ei ca supliment alimentar: este provocată hipertrofia musculară; se micșorează țesutului adipos; este accelerată refacerea organisumului post – efort; hematopoieza este stimulată, ducând la un număr mai mare de hamatii și creșterea capacității de efort a organismului; crește imunitatea organismului; etc.

Spirulina poate fi utilizată de persoanele ce practică sportul de loisir, cât și de sportivii de performanță, diferența fiind făcută de cantitatea de substanță.

Spirulina se mulează foarte bine pe eforturile de durată (aerobe), deoarece în acestea catabolismul este accelerat și organismul are nevoie de suplinire a rezervelor epuizate.

Având în vedere cheltuieile ridicate ale cluburilor sportive și lipsa de timp pentru pregătirea amănunțită a sportivilor pentru competiții, ar fi indicată deschiderea acestora spre abordarea pregătirii fizice la un alt nivel: cel biochimic, deoarece la nivel înalt de performanță diferența se face doar prin detalii. Determinările parametrilor biochimici sunt costisitoare, dar acest aspect nu ar trebui să constituie o piedică în calea atingerii înaltei performanțe.

BIBLIOGRAFIE

- Banfi G. (2010) *Serum creatinine concentration in athletes: are they normal?*, Brazilian Journal of Biomotricity, 4, p. 157 – 164.
- Bhowmik D., Dubey J. și Mehra S. (2009) *Probiotic efficiency of Spirulina plantesis – stimulating growth of Lactic Acid Bacteria*, World Journal of Dairy & Food Sciences, 4, p. 160 – 163.
- Fallon K. E., Sivyer G., Sivyer K. și Dare A. (1999) *The biochemistry of runners in a 1600 km ultramarathon*, J Sports Med, 33, 264 – 269.
- Henrikson R. (2009) *Earth food spirulina*, Ronore Enterprises, USA.
- Kelkar G., Subhadra K. și Chengappa R. K. (2008) *Effect of antioxidant supplementation on hematological parameters, oxidative stress and performance of indian athletes*, J. Hum. Ecol., 24(3), p. 209 – 213.
- Kraemer W. J., Hatfield D. L., Volek J. S., Fragala M. S., Vingren J. L., Anderson M. J., Spiering B. A., Thomas G. A., Ho J. Y., Quann E. E., Izquierdo M., Hakkinen K. și Maresh C. M. (2008) *Effects of amino acids supplement on physiological adaptations to resistance training*, Medicine & Science în Sport & Exercise, p. 1111 – 1121.
- Lu H. K., Hsieh C. C., Hsu J. J., Yang Y. K. și Chou H. N. (2006) *Preventive effects of spirulina plantesis on skeletal muscle damage under exercise – induced oxidative stress*, Eur J Appl Physiol, 98, p. 220 – 226.
- MacDougall J. D., Gibala M. J., Tarnopolsky M. A., MacDonald J. R., Interisano S. A. și Yarasheski K. E. (1995) *The time course for eleveted muscle protein synthesis following heavy resistance exercise*, Canadian Journal of Applied Physiology, 20, p. 480 – 486.
- Milasius K., Malickaite R. și Dadaliene R. (2009) *Effect of spirulina food supliment on blood morphological parameters, biochemical composition and the immune function of sportsmen*, Biology of Sport, vol. 26, nr. 2.
- Phillips S. M., Tipton K. D., Aarsland A., Wolf S. E. și Wolfe R. R. (1997) *Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans*, American Journal of Physiology, 273, p. 99 – 107.
- Poole C., Wilborn C., Taylor L. & Kerksick C. (2010) *The role of post-exercise nutrient administration on muscle protein synthesis and glycogen syntesis*, Journal of Sports Science and Medicine, 9, 354 – 363.
- Ratamess N. A., Kraemer W. J., Volek J. S., Rubin M. R., Gomez A. L., French D. N., Sharman M. J., McGuigan M. M., Scheett Timothy, Hakkinen K., Newton R. U. & Dioguardi F. (2003) *The effects of amino acid supplementation on muscular performance during resistance training overreaching*, Journal of Strength and Conditioning Research, 17(2), p. 250 – 258.

STUDIU PRIVIND MOTIVELE PENTRU CARE SE SCUTESC ELEVII ȘI IMPACTUL SCUTIRILOR MEDICALE ASUPRA PARTICIPĂRII ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL ŞI LICEAL, LA ORELE DE EDUCAŢIE FIZICĂ ȘI SPORT

prof. Coman Argentina,
prof. Coman Gheorghe Cătălin,
Colegiul Național ,,Nicu Gane" Fălticeni, jud. Suceava
prof. Coman Gheorghe,
Inspector de educație fizică și sport la ISJ Suceava

Profesorul de educaţie fizică şi sport poate şi trebuie să acţioneze în mod eficient pentru formarea şi menţinerea unei atitudini segmentare şi globale corecte, pentru ca numărul scutirilor medicale din categoria bolilor sistemului osteoarticular (cifoze, scolioze, lordoze, picior plat, etc) să fie cât mai redus. Abordarea orei de către acesta să se facă în spiritul dorinţei de mişcare a copiilor, renunţându-se la ora ermetică, care îndepărtează elevii de la practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Privându-l pe copil de orele de educaţie fizică nu facem altceva decât să periclităm sănătatea adolescentului şi tânărului în formare , ameninţat de întregul spectru al deficienţelor fizice şi organice. Exercițiul fizic contribuie și la conturarea unei personalități ferme, lipsită de prejudecăți și de complexe de inferioritate.

Introducere:"Viaţa este mişcare, repausul reprezintă moartea" cuprinde în esenţă ideea necesității de a-i obișnui pe copii și tineri, prin educație fizică și sport, cu o viață sănătoasă şi organizată, bazată pe principii igienice, etice şi morale .

Numărul crescând al elevilor cu scutiri medicale trebuie să ne pună pe gânduri, să căutăm cauzele şi să găsim soluții de a preveni ca acest lucru să se perpetueze , să găsim alternative diversificate de exerciții, pentru a combate efectele unor boli incipiente.

Desfășurarea studiului.

Ne-am propus să descoperim principalele motive pentru care se scutesc elevii, luând în calcul majoritatea factorilor implicați în activitatea de educație fizică şi sport, și să analizăm diagnosticele date de medicii care au eliberat scutirile ajungând la următoarele concluzii, fără a stabilii un clasament.

Pentru obiectivitate, am adresat elevilor de gimnaziu și liceu (câte 60 de la fiecare școală) în proporții egale de fete și băieți și tuturor profesorilor de la școlile aflate în studiu un chestionar cu răspunsuri sugerate, ei urmând să răspundă prin bifarea răspunsului dorit. Au fost în total 1800 elevi și 74 de profesori. Întrebările au fost următoarele:

PENTRU ELEVI:

1.De ce aveți nevoie de sport si educatie fizica?

*pentru relaxare
*pentru aspect fizic plăcut
*pentru a obține o medie mare
*pentru o stare de sănătate bună

2.La ce nivel vă situați cu practicarea exercițiilor fizice si sportului, in mod independent in timpul liber ?

*slab/foarte rar
*mediu/uneori
*ridicat/permanent

3.Cum doriți sa fie ora de educație fizică din prisma efortului depus ?

*cu efort redus
*cu efort mediu
*cu efort ridicat

4.Ce ati dorii sa faceți la ora de educație fizică?

*jocuri dinamice
*exerciții din atletism
*exerciții din gimnastica
*jocuri sportive-fotbal

- baschet
- handbal
- volei
- tenis

5.Cum doriți sa fie profesorul din punctual de vedere al organizării orei?

*exigent(milităros)
*sa intervină numai la exercițiile noi și apoi doar să supravegheze
*sa comunice temele de lecție, sa facă prima parte și apoi să lase libertatea de a vă organiza singuri

6.Cum veți folosi noțiunile însușite în ora de educație fizică ?

*in timpul liber/weekend
*pentru pregătirea profesiei viitoare
*zilnic pentru menținerea tonusului fizic și psihic

7.Cand veți folosi cunoștințele acumulate la oră ?

*după terminarea școlii
*tot timpul
*nu știu

PENTRU PROFESORI :

1.De ce credeți că unii elevii nu mai participă cu plăcere la ora de educație fizică ?

*ora este monotonă și rigidă
*programa școlară este prea încărcată
*din comoditate

2.Credeți că și profesorii de specialitate au o parte din vină ?

*da
*nu
*nu știu

3.Care din următoarele tipuri de ora credeți că ar fi pe placul elevilor ?

*ora ermetică (profesorul dirijează totul)
*ora combinată(profesorul dirijează parțial, cu tact)
*ora lejeră (enunță temele,organizează activitatea si apoi doar supraveghează)

4.De ce a crescut numărul scutiților la ora de educație fizică ?

*profesorii nu fac ore atractive
*elevii sunt obosiți din cauza diverselor solicitări
*părinții intervin pentru ai proteja

Analizând răspunsurile am formulat următoarele concluzii:

- Chiar dacă educaţia fizică şi sportul este o activitate practică, majoritatea profesorilor îşi fac orele în acest spirit practic, fără ai transmite elevului la ce este necesar să sară, să arunce, să facă podul, să alerge, să se caţere, să se rostogolească etc. (am numii pe scurt motivarea elevului, prin transmiterea unui minim de cunoştinţe de fiziologie, anatomie, biomecanică, sport de performanţă) efectul ar fi benefic, iar elevii şi-ar lămurii părinţii în multe situaţii să nu îi mai scutească.
- Desfăşurarea orelor de educaţie fizică în spirit milităros şi foarte exigent, nu mai este agreată de elevi .
- Lipsa de înţelegere a profesorului pentru elevii cu capacitate motrică redusă solicitându-le să execute exerciţiile şi structurile ca cei mai buni.

- Lipsa de tact pedagogic, manifestată în timpul orei de profesor, faţă de elevii cu posibilităţi motrice reduse, ori supraponderali, făcându-i pe aceştia să se simtă inferiori, datorită unor execuţii greşite.

- Sărăcia de mijloace şi metode fac ca orele să fie neinteresante pentru elevi.

- Superficiala pregătire pentru oră, dotarea materială precară şi baza materială de slabă calitate sau inexistentă pot fi alte motive.

- Notele proaste care strică media, acordate în general corect, determină părinţii să-i scutească pe copii chiar dacă aceştia sunt sănătoşi.

- Obţinerea unei rezerve de timp liber pentru meditaţii ori alte activităţi.

- Lipsa de cunoştinţe şi informaţii, a părinţilor privind avantajul practicării exerciţiilor fizice şi sportului de către copiii lor.

Privându-l pe copil de orele de educaţie fizică nu facem altceva decât să periclităm sănătatea adolescentului şi tânărului în formare , ameninţat de întregul spectru al deficienţelor fizice şi organice. Exerciţiul fizic contribuie şi la conturarea unei personalităţi ferme, lipsită de prejudecăţi şi de complexe de inferioritate. . Ne confruntăm de ani de zile cu două categorii de scutiţi- una imaginară şi una reală. Din prima categorie fac parte elevi sănătoşi dar adepţi ai clasicului " nu pot " şi care recurg la scutiri care mai de care mai dubioase în privinţa diagnosticului pus de medici. Pornind de la aceste constatări am dorit să facem o analiză asupra scutirilor medicale prezentate de elevi, dar şi a diagnosticelor puse de cadre medicale.

Studiul a fost efectuat pe parcursul anului şcolar 2010-2011 pe un eşantion de 30 de unităţi şcolare din ciclul gimnazial şi liceal, rural şi urban, componente ale Cercului pedagogic Fălticeni Jud.Suceava .Numărul total al subiecţilor cuprinşi în cadrul acestui studiu a fost de 10.804 elevi dintre care 6.066 din mediul urban şi 4.638 din cel rural. Din numărul total de elevi 5.359 au fost băieţi, iar 5.445 fete. În urma centralizării tuturor adeverinţelor medicale s-a înregistrat un număr de 410 elevi scutiţi medical la educaţie fizică, repartizaţi după cum urmează : 281 de elevi în mediul urban şi 129 în cel rural. Raportat la numărul total al subiecţilor cuprinşi în studiu, scutiţii medical reprezintă 3,7%. Cifră apropiată de media pe ţară şi media pe judeţ.

Din cei 410 elevi scutiţi, 263 au prezentat scutiri totale de efort, respectiv 164 din mediul urban şi 99 din cel rural, iar un număr de 147 de elevi au avut scutiri parţiale după următoarea repartizare : 86 din mediul urban şi 61 din mediul rural. Se constată că în mediul urban procentul celor scutiţi este mai mare decât în mediul rural, respectiv 4.6% faţă de 2,5% , iar ponderea cea mai mare o deţin fetele cu 293 cazuri faţă de 117 la băieţi. Acest studiu a fost realizat pe baza "Metodologiei de eliberare a scutirilor de educaţie fizică la elevi şi studenţi şi a Baremului cuprinzând afecţiunile pentru care se acordă aceste scutiri „ aprobate prin Ordinul Ministerului Sănătăţii 694 din 1997**. Centralizând scutirile medicale pe cele 15 grupe de afecţiuni cuprinse în cadrul acestui barem, s-a constatat că ponderea cea mai mare o are grupa bolilor endocrine şi de metabolism cu un număr de 229 de cazuri. Au urmat bolile aparatului circulator cu 82 de cazuri, şi bolile aparatului respirator 23 de situaţii. Bolile sistemului osteoarticular şi muscular cu un număr de 41 de cazuri, ale sistemului nervos 10 cazuri, boli ale aparatului digestiv şi leziunile traumatice cu 25 de** cazuri.

Din analiza documentelor medicale şi a discuţiilor purtate cu colegii de la şcolile cuprinse în studiu putem desprinde câteva concluzii :

1.Procentul mai mare al elevilor scutiţi din mediul urban ar putea fi o consecinţă a condiţiilor de viaţă specifice acestei comunităţi, civilizaţiei contemporane dominată de explozia progresului tehnic şi informaţional care creează unele facilităţi în domeniul muncii dar care limitează considerabil efortul fizic în favoarea celui intelectual. În timp ce colegii lor de la sate muncesc adesea alături de părinţi în gospodărie sau la muncile câmpului, cei de la oraş preferă să petreacă ore în şir în faţa calculatorului navigând pe internet în detrimentul activităţilor de educaţie fizică şi sport.

2.Este alarmant numărul de scutiri medicale din categoria bolilor endocrine şi de metabolism unde ca diagnostic predominant găsim tetania sau spasmofilia. O uşoară lipsă de

calciu este specifică perioadei de creştere cuprinsă între 11 şi 15 ani, dar carenţele majore nu trebuie neglijate şi necesită un tratament medical adecvat. De asemenea numărul scutirilor din grupa bolilor aparatelor circulator şi respirator este destul de mare. Se constată o capacitate scăzută de adaptare şi rezistenţă funcţională a aparatelor cardio-vascular şi respirator la efort fizic intens. Experienţa a demonstrat că tulburările funcţionale dispar printr-o practicare raţională a exerciţiilor fizice şi o dozare corectă a efortului.

3.Profesorul de educaţie fizică poate şi trebuie să acţioneze în mod eficient pentru formarea şi menţinerea unei atitudini segmentare şi globale corecte, pentru ca numărul scutirilor medicale din categoria bolilor sistemului osteoarticular (cifoze, scolioze,lordoze, picior plat, etc) să fie cât mai redus, iar corectarea deficienţelor fizice ce depăşesc stadiul de atitudine vicioasă precum şi recuperarea celor de natură organică trebuie să cadă în sarcina specialiştilor.

APLICAȚII ALE PRINCIPIULUI RESPECTĂRII PARTICULARITĂȚILOR INDIVIDUALE ȘI DE GRUP ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR

Prof. Viorica Constantinescu
Grup Școlar Lespezi, jud. Iași

Rezumat:

Principiul respectării particularităților individuale și de grup *presupune adaptarea conținutului și a metodicii predării la vârsta, sexul, nivelul de pregătire și de dezvoltare bio-motrică și chiar la preferințele celor cu care lucrăm în cadrul lecțiilor pe care le conducem. Fiecare individ are un set unic de aptitudini, interese, temperament, atitudini și motivații, care definesc personalitatea sa. În funcție de caracteristicile lor psihologice , elevii înclină spre un anume tip de activitate. Unii preferă activitățile intense, sub formă de competiție, altora li se potrivește activitatea cu volum mare de efort, dar cu intensitate mai mică; unii preferă să lucreze în echipă, alții vor un anume grad de autonomie în îndeplinirea sarcinilor sau exersarea sub conducerea directă și continuă a profesorului.*

Cuvinte cheie : *particularități, individualizare, adaptare, diagnoză*

Educația fizică este o disciplină în care diferențierea conținutului se face începând cu gimnaziul. Această diferențiere este impusă de **deosebirile anatomo-fiziologice** între băieți și fete, care încep să se evidențieze la această vârstă.

La vârsta terminării liceului procesul de creștere este în cele mai multe cazuri încheiat, dimensiunile corpului, cu precădere la fete, ajungând la valorile vârstei adulte. Din punct de vedere anatomic:

- sistemul osos al femeii reprezintă 70% din greutatea scheletului bărbatului, iar
- masa musculară este cu circa 13% mai mică, în vreme ce
- țesutul adipos este cu 13% mai crescut decât al bărbatului.

Sub aspect funcțional, femeile au capacitatea vitală, debitul cardiac, frecvența respiratorie în repaus, presiunea arterială sistolică, valorile hemoglobinei si excreția renală mai scăzute ca ale bărbatului, în timp ce frecvența cardiacă este mai mare. Echilibrul hormonal al femeilor este mai labil si susceptibil de dereglări în cazul eforturilor fizice mari si intempestive, dar care nu-și găsesc locul în programele de educație fizică.

Aceste particularități morfofunctionale cer cu necesitate diferențierea dozării efortului în ceea ce privește volumul, intensitatea si complexitatea lui în raport cu posibilitătile fizice diferite ale băieților față de cele ale fetelor.

Odată demixtate după criteriul genului, grupele de elevi se prezintă tot eterogene sub cel puțin două aspecte:

- cel al **nivelului de dezvoltare fizică** și
- cel al **potențialului motric** , respectiv al calităților motrice si al volumului de priceperi si deprinderi motrice.

Acestea sunt influențate, pe lângă factorul genetic, de mediu si de educație. Educația fizică în liceele din România a avut în ultimii ani un statut neuniform, volumul săptamânal variind între două lecții obligatorii și o lectie în regim opțional. De aceea bagajul motric al elevilor noștri este destul de diferit.

Tratarea diferențiată devine o cerință care previne atât suprasolicitarea unora, cât și solicitarea sub posibilități a altora. Ambele cazuri ne îndepartează la fel de mult de idealul educației fizice, generând stări de insatisfacție sau disconfort. Soluția acestei probleme este alcătuirea unor grupe de nivel valoric apropiat pentru sporturile de echipă, sau dând posibilitatea elevilor să rezolve sarcinile lecției în ritm propriu, cu încărcături adecvate

posibilităților lor. Se previne în acest fel apariția minorităților sau a izolaților, care, din cauza neputinței sau a necunoașterii, sunt exclusi sau se exclud din grup.

Tinerii aspiră, de regulă, spre demonstrarea competenței, de aceea aleg activități pe care le-au practicat fie în scoală, fie în cluburi sportive. Există un procent mic de elevi (sub 10%) care au practicat sportul de performanță sau care, fără să fie preocupați de acest aspect, au calități motrice foarte bune. Aceștia sunt îndrumați si încurajați să-și continue activitatea în echipele reprezentative, care concurează în competițiile sportive școlare. În acest cadru și sub conducerea colegilor noștri specializați pe ramuri de sport, activitatea de educație fizică ia forma antrenamentului sportiv, iar elitele își pot manifesta deplin potențialul. Numărul elevilor în astfel de echipe fiind rezonabil, diferențierea se poate adânci, ajungându-se la individualizare.

La polul opus se află elevii care, protejați exagerat de părinti, au obținut pe perioada școlii scutiri medicale pentru educație fizică. Există, desigur și cazuri patologice în care efortul de orice natură este contraindicat, dar acestea sunt foarte rare. Motivația cea mai frecventă este cea a economiei de timp (mai mult timp pentru studiu) sau a economiei de energie (copilul e bine să nu obosească sau să transpire). Acestor elevi trebuie să li se acorde mai multă atenție, pentru ca nivelul de dezvoltare motrică și, uneori, chiar nivelul de dezvoltare fizică este mai redus. În vreme ce colegii lor se perfecționează într-o ramură sportivă, aceștia se vor inția sau în cel mai bun caz își vor reaminti, dacă educația fizică a fost doar întreruptă.

Considerăm că varianta oportună în cazul acestora ar fi o activitate în care, cel puțin în primul semestru, să se ridice nivelul calităților motrice. În acest scop elevul fie va fi inclus într-o grupă de nivel apropiat, fie va fi motivat printr-o activitate placută si stimulativă pe care să o abordeze treptat.

Elevii care prezintă afecțiuni ale coloanei vertebrale (foarte frecvente la tineri) au posibilitatea ameliorării lor prin programe de gimnastică medicală. Adecvarea exercițiilor de recuperare va respecta principiul individualizării. Fiecare subiect, în funcție de afecțiunea sa, va fi instruit să exerseze un set de exerciții corective, căruia îi va fi atașat numărul de repetări, numărul de serii și pauzele corespunzătoare.

Fiecare individ are un set unic de aptitudini, interese, temperament, atitudini și motivații, care definesc personalitatea sa. În funcție de **caracteristicile** lor **psihologice** , elevii înclină spre un anume tip de activitate. Unii preferă activitățile intense, sub formă de competiție, altora li se potrivește activitatea cu volum mare de efort, dar cu intensitate mai mică; unii preferă sa lucreze în echipă, alții vor un anume grad de autonomie în îndeplinirea sarcinilor sau exersarea sub conducerea directă si continuă a profesorului.

Pentru ca elevii liceeni sunt în pragul vârstei adulte și au suficient discernământ pentru a alege tipul de activitate care li se potrivește cel mai bine, putem ține seama de **preferințele** lor pentru una din variantele de desfășurare a lecției. În sprijinul acestei alegeri, profesorul trebuie să facă o prezentare realistă a condițiilor de desfășurare a orelor de educație fizică. Pentru cei cu experiență sportivă, alegerea e simplă. Celorlalți, suntem de părere că trebuie să li se prezinte întreaga ofertă educațională pe care catedra o pune la dispoziția elevilor, să fie încurajați să experimenteze toate aceste activități, din care apoi să aleagă, în funcție de nevoile lor, ceea ce le oferă satisfacție.

Deosebirea dintre a lucra cu plăcere și a face mișcările mecanic rezidă în nivelul de energie, în intensitatea cu care elevii se angajează în efort. Este de preferat ca educația fizică să fie acceptată cu plăcere sau înțeleasă mai mult ca o necesitate decât ca o obligație.

Pentru atingerea obiectivelor educației fizice, una dintre cerințe este ritmicitatea exersării și crearea obisnuinței de a practica exercițiul fizic. Beneficiul acestei obișnuințe este pe termen scurt o mai bună stare de sănătate și o capacitate crescută de muncă, iar pe termen lung, prevenirea bolilor cauzate de stres, alimentatție incorectă, sedentarism sau expunerea aproape continuă la factorii poluanți. Conștientizarea acestor beneficii, ca și plăcerea exercițiului fizic este de așteptat să aibă efecte pozitive asupra frecvenței elevilor și a abandonului mascat – respectiv a scutirilor medicale nejustificate.

Orice diferențiere presupune un proces de măsurare, evaluare și ierarhizare. Este de la sine înteles că diferențierea activităților și a cerințelor se face în urma unei diagnoze, prin care culegem informații obiective și suficiente despre studenții împreună cu care ne vom desfășura lecțiile. Instrumentele pe care le putem folosi pentru culegerea acestor date sunt măsurătorile antropometrice, probele pentru testarea nivelului calităților motrice, observația directă și chestionarele.

Grupele de elevi de liceu, spre deosebire de clasele gimnaziale, prezintă o mai mare eterogenitate în ceea ce privește vârsta, nivelul de dezvoltare fizică și al calităților motrice, experiența si volumul de priceperi, deprinderi și cunoștințe. Ceea ce este interesant și îngrijorător în acelasi timp este că un numar semnificativ de subiecți (63%) au probleme în a-și accepta propria imagine. Reperele pe care le promovează societatea sunt foarte severe pentru majoritatea fetelor, iar raportarea la acestea le pune într-o poziție de inferioritate, cu repercusiuni asupra stimei si încrederii în propria persoană. Dorința fetelor de a-și îmbunătați aspectul fizic este un punct în favoarea disciplinei noastre, care trebuie valorificat în direcția motivării pentru participarea ritmică si consecventă la orele de educație fizica, precum și la practicarea independentă a exercițiului fizic.

Am dorit să prezint un exemplu prin care sa demonstrez cum se aplică principiul respectării particularităților subiecților în învătământul preuniversitar. Pentru a putea respecta aceste particularități, ele trebuie întâi cunoscute. Pe lângă măsuratorile antropometrice și probele de control, un chestionar cu câteva întrebări ne poate aduce informații relevante despre elevii noștri. Odată cunoscute nevoile și așteptările lor, mai ușor vom reuși să le captăm interesul pentru activitatea de educație fizică, progresul le va oferi satisfacția atingerii unor obiective personale, iar cunostințele dobândite putem spera că vor fi aplicate și în viitor.

BIBLIOGRAFIE

- Dragnea, A. (coord.), *Educație fizică și sport – teorie și practică,* Editura Fest, București, 2006
- Jinga, Gh., Pop, C., *Didactică educației fizice în învățământul preuniversitar*, București, 2007
- Jinga, I., *Managementul învățământului* , Editura Aldin, Bucuresti, 2001

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – MOTIVAȚIE PENTRU SĂNĂTATE, MIȘCARE ȘI INTEGRARE SOCIALĂ

Prof. Sergiu Crăciun
Şcoala gimnazială Homocea, jud. Vrancea

Rezumat

Educaţia fizică şi sportul acţionează cel mai direct asupra personalităţii elevului, iar perfecţionarea organizării şi desfăşurări activităţii de educaţie fizică şi sport, la nivel judeţean, se înscrie în măsurile de optimizare a întregului ansamblu social şi al învăţământului pe toate componentele educaţiei prefigurate.

Reforma educaţională în societatea noastră nu poate fi făcută fără oameni care nu au motivaţie creatoare ce să implice nevoia de noutate, de orientare în dorinţa de a-şi valorifica capacităţile de înnoire permanentă în acţiuni specifice procesului de învăţământ. Managementul unei activităţi trebuie să fie o şansă pentru a ne cunoaşte pe noi înşine şi influenţa pe care o exercităm asupra altora.

Cuvinte cheie: sănătate, mişcare, integrare, măsuri

Introducere

La nivelul statelor din Uniunea Europeană, sportul şi necesitatea practicării activităţilor fizice reprezintă o prioritate pentru guverne. Motivele sunt evidente: beneficiile aduse sănătăţii populaţiei, fenomenul de îmbătrânire a populaţiei a luat amploare şi a determinat concentrarea unei serii întregi de măsuri pentru populaţia de vârsta a III a, necesitatea asigurării unor generaţii viitoare sănătoase care să poata sustine acest fenomen de îmbătrânire, rolul educaţional al sportului etc., pe de altă parte, sportul de performanţă, pe lângă faptul că generează un sentiment de mândrie naţională, crează modele. Totodată, la nivel european a devenit evidentă nevoia impunerii în cadrul programelor şcolare a 2-3 ore de educaţie fizică/săptămână, dar şi dezvoltarea unor cursuri opţionale de pregătire în domeniul sportului. Creşterea participării la activităţi fizice conduce la îmbunătăţirea sănătăţii indivizilor. Acest beneficiu va conduce la îmbunătăţirea stării de sănătate a populatiei, rezultând în reducerea costurilor sistemului de asigurări de sănătate, reducerea absenteismului de la locul de muncă şi creşterea productivităţii. De aceea, în termeni de cost/beneficiu, încurajarea participării la activităţi sportive reprezintă cel mai eficient domeniu pentru investiţii guvernamentale. Participarea la activităţi sportive poate juca un rol determinant în realizarea unor beneficii pentru comunităţi şi naţiune în general (reducerea criminalităţii, creşterea coeziunii sociale şi eficienţei educaţiei). Totuşi, participarea este necesară, dar în mod sigur nu este o condiţie suficientă pentru ca beneficiile de mai sus să fie realizate. Este importantă calitatea activităţilor fizice şi infrastructura sportivă. Cetăţenii sunt în primul rând responsabili pentru sănătatea lor, dar societatea în ansamblu suportă consecinţele negative ale unei naţiuni cu o stare de sănătate de un nivel scăzut.

În România, în ultimii ani, din cauza sedentarismului, stresului, mentalităţii, lipsei de mişcare, de educaţie fizica şi sport, starea de sănătate a unei părţi importante a populaţiei s-a degradat şi, în unele cazuri, s-a agravat.

Astfel:

- s-au înmulţit bolile hipokinetice (obezitate infantilă, diabet zaharat, etc.);
- foarte mulţi elevi sunt înregistraţi ca „scutiţi" de orele de educaţie fizică, din care o mare parte în mod nejustificat;
- activitatea sportivă în cadrul şcolilor şi universităţilor (asociaţii sportive şcolare sau universitare) este redusă;
- în reţeaua Ministerului Educaţiei, Cercetării, Tineretului şi Sportului, doar aproximativ 3% din populaţia şcolară practică sportul în cluburi sportive şcolare, universitare sau liceele cu program sportiv;

- afecţiunile aparatului cardio-vascular s-au dublat în ultimii ani;
- vârsta de infarct miocardic a coborât la 25 de ani;
- în ultimii 15 ani, afecţiunile de coloană au fost în creştere - s-a dublat cazuistica de afecţiuni grave de coloană. Acest lucru are consecinţe grave, crescând numărul persoanelor active cu dureri de coloană, mamelor cu afecţiuni de coloană care nu-şi pot duce copiii în braţe - conduc la afecţiuni psihice ale copiilor din lipsa afecţiunii mamei;
- programele de gimnastică medicală nu sunt incluse pe lista de prestaţii în cadrul asigurărilor medicale;
- un număr semnificativ de mare de tineri sunt respinşi la încorporare pentru deficienţe fizice;
- reţeaua de medicină sportivă s-a redus dramatic, deşi controlul şi asistenţa medicală sunt obligatorii atât pentru participarea la lecţiile de educaţie fizică, cât şi la activitatea sportivă de performanţă;
- dotarea cabinetelor de medicină sportivă şi şcolară este necorespunzătoare;
- pe măsură ce dotările şi amenajările unor baze sportive, complexe sportive naţionale s-au îmbunătăţit substanţial, asigurând condiţii tot mai bune activităţii sportive de performanţă, pe ansamblul ţării numărul de baze s-a redus dramatic, limitând posibilităţile de practicare a exerciţiilor fizice (de mişcare) de către toate categoriile de cetăţeni;
- educaţia pentru mişcare, pentru sănătate, este sub nivelul impus de realităţile vieţii sociale.

În ultimii ani activitatea de educaţie fizică şi sport şcolar a înregistrat un uşor recul datorită următoarelor cauze:

a) diminuarea nejustificată a timpului alocat activităţilor motrice la vârstele prepubertare şi pubertare, neglijându-se contribuţia substanţială a acestora la stimularea proceselor de creştere şi dezvoltare fizică şi psihică, la menţinerea unei stări optime de sănătate;
b) neincluderea educaţiei fizice cu număr optim de lecţii în trunchiul comun;
c) înţelegerea superficială a educaţiei fizice şi sportului la vârste şcolare, prin reducerea efectelor acesteia la sfera biologică; educaţia fizică şi sportul sunt activităţi cu mare pondere în dezvoltarea proceselor intelectuale, în modelarea afectivităţii, în socializare etc.;
d) creşterea numărului de elevi scutiţi medical datorită, în principal, lipsei de educaţie motrică a elevilor dar şi lipsei interesului părinţilor care nu cunosc şi nu aplică dictonul „mens sana in corpore sano”;
e) dezinteresul multor profesori de educaţie fizică generat de marginalizarea acestei activităţi de către managementul unităţilor şcolare;
f) aplicarea unei metodologii neatractive de desfăşurare a lecţiilor de educaţie fizică şi sport, care anulează independenţa elevilor în lecţie, a activităţii în grup şi în final are efect de îndepărtare a elevilor faţă de activităţi specifice;
g) neimplicarea comunităţii locale în susţinerea activităţii de educaţie fizică, privind dotarea materială (materiale sportive, recondiţionarea bazelor sportive) şi finanţarea competiţiilor sportive cu elevii.

Condiţionalitate: un popor sănătos la trup, minte şi suflet nu poate ignora beneficiile pe care le aduce obisnuinţa de a practica exerciţiile fizice de la cele mai fragede vârste şi pe tot parcursul vieţii.

Scopul nostru, a celor ce lucrăm în domeniul educaţiei fizice şi sportului este de a căuta prin orice mijloace atragerea copiilor spre practicarea exerciţiilor fizice, atât organizate cât şi de timp liber. Ce motivaţie mai puternică ai putea avea în aceasta profesie decât faptul că eşti înconjurat de copii sănătoşi, veseli, dispuşi în orice moment să participe la orice fel de competiţie la care sunt solicitaţi.

Se observa în ultima perioadă un dezinteres major faţă de practicarea sportului de masa, de aici până la scăderea bazei de selectie pentru sportul de performanta nu este decaâ un pas.

De câtă dăruire este nevoie pentru a-ţi atinge ţelurile? Cât trebuie să înveţi ce înseamnă valoarea dăruirii? Cât trebuie să oferi propriul tău exemplu? – sunt întrebări pe care trebuie să ni le punem zilnic. Trebuie să fim responsabili, să ne implicăm mai mult şi să fim dispuşi să cooperăm în toate acţiunile pe care le întreprindem.

Cu ajutorul capacităţii de conştientizare ne putem scrie propriul scenariu pe care, apoi, îl putem rescrie prin schimbarea paradigmelor, cele care determină mentalitatea şi conduita în acord cu valorile autentice şi cu principiile corecte.

BIBLIOGRAFIE:

- *Cartea albă privind sportul* – Comisia Europeană, Direcţia Generală Educaţie şi Cultură, Bruxelles, 2007
- *Sportul în Europa*, 2006
- www.sport.ro

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII DE FORŢĂ IN PROBELE DE SĂRITURI LA JUNIORI

Prof. Ghilase Marius
Prof. Ghilase Carmen
Prof. Dudău Rodica
Liceul cu Program Sportiv Iaşi

Rezumat

Evoluţia probelor de sărituri şi mai ales a rezultatelor ridicate încă de la nivelul junioratului se datorează în special rafinării metodologiei de dezvoltare a calităţilor de forţă si a valorificării experienţei practice a sportivilor şi antrenorilor.

Optimizarea antrenamentului de forţă la săritori, îl constituie realizarea unei pregătiri eşalonate de-a lungul mai multor ani de antrenament în acord cu particularitaţile de vârstă, sex, şi a nivelului de pregătire.

Una dintre cerinţele principale ale pregătirii sportive, constă in individualizarea conţinutului în procesul de instruire, la particularităţile individuale, cu scopul optimizării antrenamentului sportiv.

În cadrul antrenametului de forţă a săritorilor, în special al forţei explozive , racordarea la posibilităţile individuale de exprimare a sportivului se realizează prin determinarea
„gradientului de forţă“ , sau timpul necesar efectuării mişcării cu o sarcină reprezentând ½ din performanţa maximă a forţei. Cu cît timpul de execuţie este mai scurt cu atât există posibilităţi mai mari de manifestare a forţei explozive. Pentru ca pregătirea de forţă a unui săritor să fie una echilibrată, indicele forţei concentrice trebuie să fie egal cu indicele forţei pliometrice.

Calitatea detentei este dependentă , pe lângă nivelul forţei, de reactivitatea musculară şi care constă în rapiditatea schimbării contracţiei de cedare cu cea de invingere. Educarea reactivităţii musculare, apoi menţinerea ei la parametrii ridicaţi, reprezintă o preocupare constantă a antrenamentului tinerilor săritori.

Selecţionarea celor mai eficiente mijloace de pregătire destinate dezvoltării forţei maxime trebuie să aibă în vedere, acţiunea asupra principalilor muşchi efectori, eficienţa musculară maximă, specificul mişcării, si de caracteristicile fizice si psihice ale executantului.
Cuvinte cheie: optimizare, individualizare, forţă, săritori, antrenament.

Preocuparea constantă a specialiştilor din domeniul antrenamentului sportiv, ameliorarea calitaţilor de forţă reprezintă un factor esenţial pentru obţinerea unor performanţe de top in probele de sărituri. Evoluţia majorităţii sportivilor se datorează in special rafinării metodologiei de dezvoltate a calităţii de forţă, prin întrepătrunderea cunoştinţelor stiinţelor conexe domeniului sportului si a valorificării experienţei practice a sportivilor si antrenorilor.

Inregistrarea unor valori foarte mari ale forţelor ce acţionează asupra săritorilor în momentul cel mai important al săriturii (momentul batăii), indică necesitatea ameliorării continue in cadru procesului de pregatire a calităţilor de forţă, fară de care progresul în aceste probe ar fi mult diminuat.

Un prim pas in direcţia optimizării antrenamentului de forţă la săritori il constituie realizarea unei pregătiri eşalonate de-a lungul mai multor ani de antrenament, în acord cu particularităţile de vârstă, sex, şi de pregătire. În acest sens, dezvoltarea indicilor de forţă ar trebui să înceapă de la vârstă de la 10-11 ani cînd celule hormonale îşi încep activitatea de producere a testosteronului. Obiectivul principal al antrenamentului de forţă la aceasta vârstă îl constituie dezvoltarea echilibrată a tuturor grupelor musculare cu influenţe pozitive asupra creşterii şi dezvoltării organismului, utilizându-se exerciţii cu mingi medicinale, gantere, saci de nisip, etc. Antrenamentul propriu-zis de forţă debutează in jurul vârstei de 14-15 ani, cînd se

pun bazele antrenamentului de forţă, urmărindu-se dezvoltarea forţei in acord cu caracteristicile dinamice ale probelor practice, intensitatea efortului nedepăşind 1/3 din greutatea propriului corp.

Specialiştii germani consideră că pe lângă celelalte sarcini ale pregătirii, un rol important în ocupă dezvoltarea sistematică a detentei si numai după ce această calitate este pe deplin conturată se poate intensifica antrenamentul dezvoltării forţei maxime în paralel cu dezvoltarea detentei. Antrenamentul forţei explozive cu haltere incepe după ce tehnica exercitiilor a fost bine însuşită şi numai la capătul antrenamentului formativ destinat dezvoltării detentei. Calitatea detentei este dependentă pe lîngă nivelul forţei de reactivitate musculară si care constă in rapiditatea schimbării contracţiei de cedare cu cea de invingere. Educarea reactivităţii musculare, apoi menţinerea ei la parametrii ridicaţi, reprezintă o preocupare constantă a antrenamentului tinerilor săritori.

În perioada pubertară si postpubertară dezvoltarea musculaturii abdominale şi a spatelui i se acordă o importanţă deosebită, precedând dezvoltarea musculaturii trenului superior şi a celui inferior. Accentuarea dezvoltării musculaturii spatelui şi a trenului superior se întâlnesc cu precădere la săritorii de triplusalt şi la săritorii cu prăjina a căror solicitare specifică pe respectivele grupe musculare impune acest lucru.

Specialiştii ruşi afirmă că probele de sărituri sunt deosebit de solicitate pentru SNC şi aparatul de susţinere, de aceea practicarea acestora sub formă uşurată sau la intervale de timp de 3-4 zile au rolul de a reface substratul morfofuncţional a tinerilor săritori. De asemenea se recomandă să se folosească exerciţii diverse care să acţioneze asupra aparatului de susţinere si pe mai multe linii de forţă, crescând în acest fel rezistenţa acestuia la solicitările forţelor externe si interne.

Solicitarea celor mai eficiente mijloace de pregătire destinate dezvoltării forţei maxime trebuie să aibă în vedere acţiunea asupra principalilor muşchi efectori, eficienţa musculară maximă, specificul mişcării care ţin de forma si dinamismul ei, şi de caracteristicile fizice si psihice ale executantului. Efectuarea exerciţiilor cu îngreuiere implicând lanţul triplei extensii si nu doar o grupa musculară, reprezintă o prioritate în dezvoltarea forţei la toţi tinerii săritori. Exerciţiile de bază cum sunt genoflexiunile sau îndreptările cu haltera au inregistrat o eficienţă maximă spre deosebire de alte mijloace.

Asigurarea unui raport optim de dezvoltare între musculatura agonistă si cea antagonistă reprezintă un deziderat al pregătirii de forţă al săritorilor, precum şi dezvoltarea grupelor musculare mici care reprezintă un risc crescut in ceea ce priveşte accidentările.

Plasarea exerciţiilor pentru dezvoltarea detentei la inceputul antrenamentului, valorifică la maxim disponibilităţile executanţilor eficientizând şedinţa de pregatire. Sunt specialisti care afirmă că pe fondul unei stări de oboseală s-ar obţine o stimulare maximă, responsabilă de acest aspect fiind o mai bună sincronizare neuromusculară. Un aspect de mare subtilitate îl reprezintă modificarea sistematică unghiului de indoire a picioarelor in articulaţii cu scopul de a evita o plafonare a nivelului de exprimare al forţei. Important este că mărimea factorilor de reactivitate musculară să rămână neschimbată în special pe segmentele de efort unde au loc solicitările musculare maxime.

Individualizarea reprezintă una dintre cerinţele principale ale pregătirii sportive actuale, constând în adaptarea conţinutului procesului de instruire la particularitaţile individuale pe baza cunoaşterii amănunţite a sportivului cu scopul eficientizării antrenamentului sportiv. Analiza cuprinzătoare a calităţilor potenţialului şi antecedentelor pregătirii de forţă, rata de refacere a sportivului, diferenţele dinte capacitatea de forţă a bărbaţilor şi cea a femeilor, sunt cîţiva din factorii de care trebuie să se ţină seama atunci cînd se alcătuieşte un program individualizat de ameliorare a forţei.

În cadrul antrenamentuli de forţă a săritorilor, în special al forţei explozive, racordarea la posibilităţile individuale de exprimare a sportivului, se realizează prin determinarea.

„gradientului de forţă” sau timpul necesar efectuării mişcării cu o sarcină reprezentând ½ din performanţa maximă a forţei. Cu cît timpul de execuţie este mai scurt cu atât există posibilităţi mai mari de manifestare a forţei explozive. Pentru ca pregătirea de forţă a săritor să fie una echilibrată, specialistul italian Zanon consideră că, indicele forţei concentrice să fie egal cu indicele forţei pliometrice.

Adaptarea şi aplicarea noutăţilor privind dezvoltarea calităţilor de forţă în antrenamentul săritorilor , oferă garanţia obţinerii unor rezultate de valoare în competiţiile de nivel national si internaţional.

BIBLIOGRAFIE:

- Alexandrescu, D.C. – “Metodica antrenamentului în probele de atletism,” - Editura I.E.F.S. Bucuresti 1978
- Ardelean, T., - “Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism” - Editura I.E.F.S.1982
- Baroga L., - “Forţa în sportul de performanţă” – Editura Sport - Turism, 1980
- Cometti, G - “Bazele ştiinţifice ale dezvoltării musculare”, AEFA, 1987.
- Gambetta, V.,- “Principiile antrenametului pliometric” , INSEP, 1987

ORIENTĂRI PRIVIND REFACEREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Prof.: Macovei Iolanda Daniela
Liceul cu Program Sportiv Botoşani

Rezumat

În zilele noastre, sportul de performanţă a devenit o problemă socială, psihologică, pedagogică şi culturală, care priveşte, în aceeaşi măsură, societatea şi individul. Este implicată societatea, întrucât mersul său înainte şi progresul omenirii depinde de modalitatea de înţelegere a relaţiilor sociale internaţionale, pe care sportul pune o amprentă puternică şi priveşte individul, deoarece dezvoltarea lui fizică, psihică, afectivă şi morală este influenţată de timpul folosit în vederea realizării propriei persoane. În prezent sportul de performanţă se transformă realmente într-o unitate de măsură a bogăţiei sociale şi reprezintă un mijloc eficient pentru dezvoltarea armonioasă a personalităţii şi pentru asigurarea resurselor financiare.

Dezvoltarea cu rapiditate a ştiinţei şi tehnicii, face ca ritmul acumulării de noi cunoştinţe, ritmul de dezvoltare a personalităţii să devină din ce în ce mai rapid. Uzura morală şi ştiinţifică a ceea ce s-a dobândit la un moment dat în şcoală era foarte rapidă de aceea s-a impus apariţia unei multitudini de posibilităţi de afirmare sportivă. Acum sportul nu mai este ceea ce a fost cu mulţi ani în urmă, el a devenit o adevărată industrie de obţinere a performanţei sportive, o adevărată economie ce s-a răspândit într-un ritm alert pe întregul glob pământesc. Deci adaptarea antrenorului la cerinţele mereu noi ale performanţei necesită o instruire permanentă în conformitate cu noile informaţii apărute.

Importanţa refacerii organismului după efortul din antrenament şi concurs i-a determinat pe specialiştii domeniului să trateze refacerea ca pe o componentă a procesului de antrenament .

Cuvinte cheie

Refacere, sport de performanţă, antrenor, performanţă sportivă, antrenament, competiţie, mijloace de refacere.

Lucrare

În zilele noastre, sportul de performanţă a devenit o problemă socială, psihologică, pedagogică şi culturală, care priveşte, în aceeaşi măsură, societatea şi individul. Este implicată societatea, întrucât mersul său înainte şi progresul omenirii depinde de modalitatea de înţelegere a relaţiilor sociale internaţionale, pe care sportul pune o amprentă puternică şi priveşte individul, deoarece dezvoltarea lui fizică, psihică, afectivă şi morală este influenţată de timpul folosit în vederea realizării propriei persoane. În prezent sportul de performanţă se transformă realmente într-o unitate de măsură a bogăţiei sociale şi reprezintă un mijloc eficient pentru dezvoltarea armonioasă a personalităţii şi pentru asigurarea resurselor financiare.

Dezvoltarea cu rapiditate a ştiinţei şi tehnicii, face ca ritmul acumulării de noi cunoştinţe, ritmul de dezvoltare a personalităţii să devină din ce în ce mai rapid. Uzura morală şi ştiinţifică a ceea ce s-a dobândit la un moment dat în şcoală era foarte rapidă de aceea s-a impus apariţia unei multitudini de posibilităţi de afirmare sportivă. Acum sportul nu mai este ceea ce a fost cu mulţi ani în urmă, el a devenit o adevărată industrie de obţinere a performanţei sportive, o adevărată economie ce s-a răspândit într-un ritm alert pe întregul glob pământesc. Deci adaptarea antrenorului la cerinţele mereu noi ale performanţei necesită o instruire permanentă în conformitate cu noile informaţii apărute.

Dintre procesele înregistrate în ultimul timp, în ştiinţa sportului, pe plan biologic, cele mai semnificative ar putea fi considerate;

refacerea organismului

medicaţia în efortul sportiv .

Importanţa refacerii organismului după efortul din antrenament şi concurs i-a determinat pe specialiştii domeniului să trateze refacerea ca pe o componentă a procesului de antrenament .

Practic, refacerea înseamnă combaterea oboselii apărute în timpul efortului care diminuează randamentul sportiv.

În teoria şi practica antrenamentului modern conceptul de refacere este generalizat, semnificaţia lui fiind aproximativ aceeaşi în limbajul specialiştilor de pretutindeni. Spre deosebire de recuperare, care se situează în zona patologiei sportive, refacerea este integrată în regimul şi în planificarea curentă a zilei de pregătire, căpătând tot mai mult semnificaţia unui proces distinct, care succede antrenamentului şi care beneficiază de o metodologie proprie, o dotare adecvată, un timp repartizat în regimul diurn, fiind condus de cadre specializate .

După solicitări mari (antrenamente şi concursuri) urmează imediat aşa-zisul ''repaos anabolic'', care exprimă de fapt scăderea pronunţată a rezervelor energetice la nivelul diferitelor aparate, sisteme şi organe ale corpului (este starea de oboseală fiziologică, stare denumită de unii autori ''pessimum'' şi care în final reprezintă un veritabil semnal de alarmă, se declanşează şi potenţează intensitatea şi variaţia proceselor de refacere naturală ce au loc în organism .) Dacă în acest moment se depăşesc posibilităţile funcţionale ale organismului se creează premisele intrării într-o fază de dissinergism funcţional, cu toate consecinţele posibile (oboseala patologică , patologie funcţională).

La nivelul sistemului nervos central se produce inhibiţia corticală post-efort, proces ce urmează hiperexcitabilităţii ce a predominat în timpul efortului sportiv: aceasta iradiază pe întreaga scoarţă cerebrală şi favorizează astfel dominanta metabolică de tip anabolic, reconstructiv; pe plan vegetarian şi metabolic, bradicardia, bradipneea, creşterea alcalinităţii mediului intern, predominanta efectelor vegetale, cholinergice, reprezintă expresii ale decuplării catabolismului general indus de efort şi crearea condiţiilor propice pentru instalarea proceselor anabolice .

La nivelul muscular, refacerea se exprimă prin restituirea rezervelor glicogenice de mioglobină, intensificarea proceselor enzimatice orientate spre creşterea sintezei de proteină ,etc .

În condiţiile efortului sportiv (intensităţi şi volume mari de lucru) această refacere naturală nu mai este posibilă, fiind compensată de refacerea dirijată .

Tipuri de refacere

- **refacerea naturală**, spontană a organismului, dependentă de sistemul nervos central , constituie forma principală de restabilire a organismului după antrenamente sau concursuri. În cadrul acestei refaceri naturale există o anumită ordine (stereotip); astfel parametrii vegetativi revin în unitatea de timp de ordinul minutelor, cei metabolici – în ore şi cei neuro-endocrino-hormonali , enzimatici – în zile.
- **refacerea dirijată** accelerează refacerea naturală, adresându-se în principal acelor substraturi biologice care au fost afectate de efort şi care nu se pot restabili pe cale naturală până la efortul următor

Factorii care determină oboseala metabolică

- Depleţia de fosfocreatină musculară - în eforturile până la două minute
- Acumularea de acid lactic în muşchi – în eforturile cuprinse între 35 secunde şi 4-5 minute
- Scăderea glicogenului muscular şi acumularea de amoniac în eforturile depuse în timp de 10- 90 minute ,
- Epuizarea glicogenului muscular şi acumularea de peroxizi lipidici în eforturile cuprinse între 70-360 minute
- Pentru apariţia oboselii centrale se incriminează : - scăderea glucozei circulante (creierul consumă 5 grame / glucoză/ oră),
- Depleţia aminoacizilor esenţiali din sânge şi pătrunderea triptofanului în creier ,
- Factorii neuro-psihici de disconfort

Refacerea dirijată

- Refacerea dirijată - reeechilibrarea biologică sau regenerarea trofică este considerată un proces complex metodico-pedagogic şi medico-biologic în care prin folosirea dirijată a unor mijloace fiziologice, naturale sau de sinteză , provenite din mediul extern sau intern se urmăreşte revenirea la ''homeostazia '' organismului la nivelul avut anterior efortului şi chiar depăşirea acestuia prin realizarea supracompensării , conform teoriei lui Folbort .

Obiectivele refacerii

- degradarea produselor metabolismului şi accelerarea anabolismului (reducerea perioadei catabolice, diminuarea sarcinii catabolice);
- accelerarea restabilirii homeostaziei biochimice;
- normalizarea homeostaziei neurovegetative şi a reglării psihice;
- prevenirea accidentărilor şi reducerea producerii microtraumatismelor;
- ameliorarea şi accelerarea relaxării atât psihice, cât şi fizice după efort;
- reducerea sau eliminarea dezechilibrelor musculare;
- descărcarea structurilor supuse solicitării: capsule articulare, ligamente, muşchi, tendoane, ţesuturi conjunctive şi de susţinere, sistem nervos central şi periferic;
- eliminarea contracturilor şi a stărilor de tensiune (chiar şi psihică) şi a durerilor
- diagnoză: aplicarea pe sportiv a unor terapii vizând refacerea are o valoare diagnostică ridicată, furnizând informaţii. Este important să se lucreze în echipă chiar şi informaţiile cu caracter minor (tensiuni, comunicare);
- observaţia comportamentală atât în timpul, cât şi după antrenament şi competiţie (consumul de lichide, alimente, emoţiile etc.);
- susţinerea stării imunitare şi hormonale;
- restabilirea mobilităţii articulare şi a supleţei musculare;
- restabilirea sistemului neuromuscular (tonus muscular, contractilitate, percepţia mişcărilor, coordonare);
- ameliorarea percepţiei corpului, datorită armonizării stimulilor;
- pregătirea pentru unitatea succesivă de antrenament sau pentru competiţia următoare;
- ameliorarea rezistenţei aerobe şi în, consecinţă, a stării generale de fitness, cu cât este mai bună rezistenţa aerobă, cu atât este mai bună capacitatea de refacere;
- starea de bine ca stabilizator al performanţei.
- Refacerea se supune unor legităţi fiziologice

Cum facem refacerea?

- mijloacele folosite în refacerea dirijată se clasifică fie după substratul biologic asupra căruia acţionează cu prioritate (cardio-respirator, neuromuscular, endocrinome-tabolic etc.), fie după apartenenţă (mijloace hidro-fizio-balneoclimaterice, dietetice, psihice, farmacologice, odihnă activă, pasivă etc.);
- din punct de vedere practic abordăm refacerea într-un antrenament, după antrenament, într-un ciclu cotidian, într-un ciclu săptămânal, după o etapă, într-un ciclu anual, într-un ciclu olimpic sau precompetiţional, intracompetiţional şi postcompetiţional;
- refacerea farmacologică, metabolică rămâne condiţionată de prescrierea şi supravegherea medicală, de particularităţile refacerii naturale şi dirijată în funcţie de vârstă (copii, juniori), sex (fete), factori de mediu (altitudine, variaţii climatice sau de fus orar, etc.), de succes sau insucces în competiţie;
- refacerea dirijată se aplică unor organisme sănătoase afectate de efort, în timp ce recuperarea se aplică unor organisme bolnave, handicapate morfologic sau funcţional;
- stereotipul de refacere trebuie format în cadrul zilei de antrenament şi de concurs;
- obiectivizarea refacerii se realizează în mod obligatoriu în teren (comportament: apetitul, dispoziţia de antrenament randamentul şi starea de astenie, oboseala după

efort; somnul din punct de vedere calitativ şi cantitativ; proba clino-ortostatică; curba ponderală dimineaţa după deşteptare, înainte şi după efort; indicele de refacere I. Dorgo; testul Ruffier; viteza de reacţie; apneea inspiratorie şi expiratorie; Hb serică, ureea serică şi lactatul capilar, etc.);

- accesibilitatea, caracterul continuu, sistematic, gradat, folosirea unor mijloace intensive, optimizate, toate aceste principii seamănă cu acelea ale antrenamentului sportiv. Aprecierea refacerii în laboratoare ştiinţifice presupune evaluarea stării de sănătate, a dezvoltării fizice şi a stării de nutriţie, a stării funcţionale (cardiorespiratorii, hepato-renale, neuropsihice, neuromusculare, endocrino-metabolice, etc.)și a capacităţii de efort (aerobe, anaerobe, alactacide şi lactacide) etc

Factorii de care depinde refacerea

- Vârsta sportivului – sportivii trecuţi de 25 de ani au nevoie de perioade de refacere mai lungi post-antrenament decât sportivii tineri. Cei sub 18 ani necesită perioade de odihnă mai lungi între eforturi, pentru a facilita supra-compensarea.
- Sportivii cu mai multă experienţă se vor reface mai repede, pentru că au o adaptare fiziologică mult mai rapidă și, poate, mişcarea lor este mai eficientă.
- Sexul, sportivele tind către o rată mai lentă a refacerii datorită în primul rând, diferenţelor endocrine, dintre care, mai ales, o cantitate mai mică din hormonul masculin – testosteron.
- Factorii de mediu, printre aceştia se numără competiţiile la marile altitudini (mai sus de 3000 m), unde presiunea gazelor implicate în respiraţie este mai mică; sau antrenamentele pe vreme extrem de rece. Antrenamentul la temperaturi reci afectează producerea hormonilor regenerativi specifici, în special hormonul uman de creştere şi testosteronul. Exerciţiul fizic în condiţii de climă rece face să crească rata de producere a lactatului la încărcături submaximale şi să scadă ritmul metabolismului lipidelor.
- Libertatea de mişcare influenţează ritmul refacerii, deoarece scăderea amplitudinii mişcărilor, din cauza fie a ţesutului miofascial încordat, fie a aderenţelor localizate, poate afecta performanţa sportivă şi refacerea.
- Tipul de fibră musculară solicitat la antrenament, fibrele cu contracţie rapidă au tendinţa de a obosi mai repede decât fibrele cu contracţie lentă, din cauza proprietăţilor lor contractile.
- Tipul de exerciţiu şi deci tipul de sistem energetic la care apelează sportivul (predominant aerob contra predominant anaerob), un sportiv care se antrenează pentru anduranţă va avea un ritm de refacere mai scăzut decât unul care se antrenează pentru viteză.
- Factorii psihologici, pe toată durata pregătirii, antrenorul trebuie să evite să exprime orice fel de sentimente negative, precum teamă, incertitudine sau lipsă de decizie, pentru că îl poate stresa pe sportiv. Antrenorul trebuie să facă în aşa fel încât sportivii să nu se epuizeze fizic sau psihologic după primele etape eliminatorii ale competiţiilor cu mai multe curse sau jocuri.
- Rezolvarea traumatismelor locale acute şi a supra-antrenamentului, un sportiv accidentat se va reface cu dificultate din cauza nivelurilor înalte de hormoni catabolici (cortisol).
- Existenţa şi realimentarea cu micronutrienţi (vitamine şi minerale) şi combustibil la nivelul celulei. Proteinele, grăsimile şi hidraţii de carbon sunt tot timpul cerute pentru metabolismul celular, atât pentru formarea ATP-CP cât şi pentru regenerarea ţesutului muscular deteriorat.
- Transferul eficient de energie şi îndepărtarea produselor reziduale, sportivii cu o condiţie fizică superioară prezintă un ritm mai rapid de refacere datorită eficienţei cu care organismul lor metabolizează hrana şi elimină reziduurile. Ambii factori depind

de sistemul circulator, pentru a furniza fiecărei celule mai întâi schimbul de gaze şi apoi elementele nutritive.

- Diferenţa de fus orar de la 3 până la 10 ore sau mai mult vor afecta ritmul circadian al organismului. Printre simptome se includ starea proastă, pierderea poftei de mâncare, oboseală în timpul zilei, tulburări digestive, tulburări de somn, etc.
- Refacerea pentru diverşi parametrii şi substanţe biologice are loc secvenţial. Mai întâi, frecvenţa cardiacă şi tensiunea arterială revin la normal la 20 – 40 minute după efort. Refacerea glicogenului necesită 10 până la 48 de ore după efortul aerob şi între 5 şi 24 de ore după o activitate anaerobă intermitentă. Proteinele au nevoie de 12 până la 24 de ore, iar grăsimile, vitaminele şi enzimele peste 24 de ore.
- Pentru refacerea fiziologică şi psihologică la vârf de formă se folosesc tehnici de refacere în momente specifice înainte, în timpul şi după antrenamente sau competiţii.
- Când sportivii iau măsuri speciale de refacere în decurs de 6 – 9 ore sau mai puţin, ei facilitează supracompensarea şi fac să crească capacitatea lor de efort. Ignorarea unei refaceri adecvate poate avea o influenţă negativă asupra supracompensării, anihilând-o sau întârziind-o.
- Alegerea tehnicilor de refacere depinde de oboseala reziduală acumulată de pe urma antrenamentelor anterioare, de sistemul energetic angajat şi de momentul zilei.
- Abordarea concretă a refacerii în sport trebuie să pornim neapărat de la înţelegerea efortului desfăşurat din punct de vedere fiziologic, din punct de vedere al urmelor pe care acest efort le lasă asupra organismului unui sportiv, sau altuia. În acest context având clar precizat răsunetul pe care l-a avut efortul desfăşurat şi costul biologic, mijloacele dirijate de noi vor trebui să acţioneze cu precădere la acest nivel, deoarece refacerea, lăsată pe seama organismului însuşi, evoluează mai lent, contrar nevoilor noastre din sport.

Terapia prin stretching

- Nick Apostopoulos, specialist în refacere şi recuperare prin stretching, consideră, că aceasta dispune de potenţial important în asistarea procesului de refacere, având calităţi de reabilitare şi profilactice. Mijloacele prin care se aplică stretchingul în mod terapeutic, pot accelera refacerea după antrenamente sau competiţii şi contribuie la creşterea capacităţii de efort.
- Terapia prin stretching dispune de un important potenţial în asistarea procesului de refacere. De asemenea stretchingul ajută la prevenirea accidentelor.
- terapia prin stretching duce la mărirea performanţei fizice prin creşterea flexibilităţii muşchilor. Sportivul realizează acest lucru eliminând mai rapid produsele reziduale de pe urma oboselii, care cauzează rigiditatea;
- susţinerea vindecării accidentărilor mici, care nu sunt vizibile de la început, dar care continuă să se manifeste după ani de antrenament ţi recuperare incorectă. Aplicarea terapiei prin stretching în anii de formare pune bazele prevenirii micro accidentărilor;
- creşterea elasticităţii şi forţei muşchilor şi a rezistenţei lor la accidentare. Acest efect trece şi asupra articulaţiilor, tendoanelor şi ligamentelor;
- realizarea unui echilibru între muşchii agonici şi antagonici.

Terapia prin stretching în jocuri sportive şi sporturi individuale

- Efortul din antrenamente şi competiţii afectează sportivii fizic şi mental. Oboseala reduce capacitatea organismului de a menţine un nivel de activitate ridicat la sportivii de performanţă, deoarece se consumă rezervele de glucoză afectând muşchii, sistemul nervos central, sistemul nervos periferic.
- Terapia prin stretching activează circulaţia, în special al sângelui venos, care revine la inimă şi ajută la eliminarea produselor reziduale din corp şi la revenirea oxigenului în

zonele sărăcite de oxigen. Are loc de asemenea, şi reîmprospătarea glucozei din organism, ceea ce duce la relaxare şi o senzaţie de bună stare.

Refacerea prin stretching în planul anual de pregătire în pregătirea generală

- Are drept scop îmbunătăţirea condiţiei fizice şi psihologice generale a sportivului şi asigurarea eliberării regulate şi imediate de oboseală.
- Deoarece numărul orelor de antrenament, volumul şi intensitatea acestuia au crescut, sportivul trebuie să execute exerciţiile de întindere cu o grijă specială.
- Intensitatea stretchingului depinde de sportul respectiv, de constituţia sportivului şi de capacitatea sa de refacere. Trebuie să se facă exerciţii de stretching pasiv, pasiv-activ şi active
- Scopul cel mai important este refacerea întregului organism, mai ales a sistemului nervos. Stimularea constantă a celulelor nervoase, a căror capacitate de lucru solicitant nu poate fi menţinută timp îndelungat fără o refacere corectă, afectează acţiunea muşchilor şi, în cele din urmă, performanţa sportivă.
- Pentru a îmbina efectele unei încărcături mari de antrenament cu creşterea potenţialului, stretchingul trebuie să fie intens, ritmic şi secvenţial.
- În general, stretchingul dinaintea unei lecţii de antrenament trebuie să dureze 40 – 60 minute. Sportivii trebuie, de asemenea, să facă exerciţii de întindere după antrenamentul de dimineaţă, acordând atenţie muşchilor folosiţi cel mai mult, mai ales în timpul mişcărilor explozive.

Etapa pregătitoare şi competiţională

- Se aplică imediat înainte de competiţii, pentru a face să crească nivelul fizic şi pregătirea psihologică a sportivului;
- Stretchingul activ trebuie executat cu 15 – 20 minute înaintea competiţiei principale, pentru ca excitabilitatea nervoasă să crească sau să scadă, în funcţie de intensitatea şi durata întinderii şi de natura sportului respectiv;
- Un program de stretching bine aplicat poate determina scurtarea sau lungirea timpului de contracţie a muşchiului;
- Stretchingul ajută la încălzire (muşchi, articulaţii, ligamente), înainte de competiţie sau în timpul unei pauze. Stretchingul sporeşte capacitatea muşchilor de a se contracta mai rapid, îmbunătăţind timpul reflexului nervos şi irigarea sanguină;
- • Stretchingul este important când se concurează în condiţii de frig, când startul întârzie sau pauzele sunt mai lungi decât s-a planificat.

Refacerea

- După competiţiile majore şi un antrenament dur, obiectivul principal al acestei forme de stretching este de a facilita refacerea optimă a întregului organism şi îndeosebi a SNC;
- Oboseala se instalează atunci când perioada de pregătire sau de competiţie comportă un mare consum energetic. Deoarece glucoza din sânge este epuizată din sistem, SNC oboseşte. Tehnicile de stretching bine aplicate stimulează revenirea sângelui venos, promovând circulaţia sanguină şi limfatică;
- În această fază se pune accentul pe sistemul muscular – tendono – ligamentar. Pe măsură ce sezonul de pregătire şi competiţional înaintează şi creşte capacitatea muşchiului de a genera forţă, tendonul este supus unor solicitări mai mari. Adesea tendoanele sunt veriga cea mai slabă şi cauză a peste 90% dintre accidentări, mai ales la articulaţia muşchiului cu tendonul;
- Sportivul care nu reuşeşte să execute corect un program de stretching începe să aibă contracţii involuntare. Primul semn este durerea şi, ca urmare, o micşorare a amplitudinii mişcării în jurul unei articulaţii. Atrofia musculară este asociată cu această micşorare şi astfel se intră într-un cerc vicios;

- Când se instalează cercul vicios fizic, sportivul intră şi într-un cerc vicios psihologic. Terapia prin stretching poate elimina cercurile vicioase, grăbind refacerea.

Terapia prin stretching imediat după antrenament duce la:

- creşterea irigării locale cu sânge a articulaţiilor şi a sistemului muscular-tendinos;
- este grăbit drenajul din regiunea articulaţiilor implicate şi astfel edemele scad;
- se produce relaxare musculară;
- creşte fluxul de revenire limfatică şi venoasă, dezintoxicând în felul acesta corpul;
- previn fibroza şi aderenţele în muşchi, scăzând tendinţa de atrofiere musculară;
- se ameliorează, relaxează şi întind tendoanele încordate, făcând să crească sau menţinând amplitudinea de mişcare;
- se stimulează şi se relaxează SNC şi SNP.

Parametrii de solicitare biologică în unele ramuri şi probe sportive

Ramura sportivă	Parametri de solicitare biologică
ATLETISM	- viteză (neuromuscular, neuropsihic, endocrino-metabolic); - semifond (neuromuscular, cardiorespirator-metabolic); - fond(metabolic,cardiorespirator,neuromuscular); - sărituri (stres, neuropsihic şi, neuromuscular); - aruncări (neuromuscular, metabolic, neuropsihic).
BASCHET	- Neuropsihic, neuromuscular, cardiorespirator- metabolic;
BASEBALL	- neuropsihic, neuromuscular, endocrino-metabolic;
FOTBAL	- neuropsihic, neuromuscular, endocrino-metabolic;
HANDBAL	- neuropsihic, cardiorespirator-metabolic, neuro-muscular;
LUPTE	- neuropsihic, neuromuscular, metabolic;
VOLEI	- neuropsihic, metabolic, neuromuscular;
BADMINTON	- neuropsihic, metabolic, neuro-muscular.

BIBLIOGRAFIE

- Practica Medicinii Sportive - Dragan I.. - Editura Medicala, Bucuresti 1989.
- Medicina Sportiva - Dragan I. - Editura Medicala, Bucuresti 2002.
- Mijloacele kinetoterapiei, mijloace naturaler de refacere în sportul de performanţă – Carmen Gherghel
- Alimentatia si Medicatia in efortul sportiv - Elena T Rinderu, Anca Ionescu - Editura Universitara - Craiova, 2004.
- Compendiu de medicină fizică şi recuperare - Nica A. S. - Editura Universitara „ Carol Davila ”, Bucuresti, 1998.
- Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei - Zbenghe T. - Editura Medicala, 1999.

PARTICULARITĂŢILE COMUNICĂRII ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Prof. Maftei Liviu
Inspector şcolar de specialitate – I.S.J. Botoşani
Prof. Maftei Mirela
Colegiul Naţional M. Eminescu Botoşani

Rezumat

Cerinţele de comunicare ale scolii sunt într-o continuă creştere, motiv pentru care ea îşi multiplică formele de comunicare si îşi sporeşte exigentele faţă de actul comunicării. O astfel de evoluţie obligă cadrul didactic să devină un bun profesionist al comunicării didactice, atât în planul stăpânirii tehnicii comunicării, cât si în cel al rezonării receptorului, în cel al influenţării formării personalităţii acestuia sub multiple aspecte, competenta comunicativă căpătând, în felul acesta, o valoare integrativă a aptitudinii sale pedagogice.

Stilul de comunicare ales de profesorul de educaţie fizică va determina climatul de desfăşurare al lecţiilor. Un climat de lucru deschis inspiră încredere, plăcerea de a exersa şi îi încurajează pe elevi să contribuie la menţinerea lui. Un comportament inflexibil, permanent autoritar sau o atitudine suspicioasă şi critică va determina un climat sumbru şi o atitudine defensivă din partea elevilor. Specialiştii afirmă că într-o situaţie afectivă pozitivă, informaţiile sunt mai uşor reţinute, pe când în condiţii de stres, frică, efort excesiv, neplăcere, este facilitată inhibiţia şi uitarea. Elevii, la rândul lor, prin atitudinea lor pozitivă, neutră sau negativă, favorizează sau frânează comunicarea, sporesc sau anulează efectele demersului didactic.

Reconsiderând rolul elevului în cadrul lecţiei de educaţie fizică, pedagogia modernă acordă o atenţie deosebită metodelor activ-participative, conlucrării dintre elev si cadrul didactic, toate acestea fac din comunicarea didactică un proces complex si viu.

Cuvinte cheie:

Educaţie fizică şcolară, comunicare, educaţie, lecţie de educaţie fizică, profesor, elev.

Lucrare

În cadrul educatiei,un rol important ii revine educatiei fizice şcolare având ca obiectiv realizarea potenţialului elevilor pe plan personal si social. Educaţia formala, desfăşurata in unităţile de învăţământ, pe baza curriculum-ului naţional si educaţia extraşcolara sau informala, au împreună, într-o relaţie de complementaritate si condiţionare reciproca, un rol foarte important, atât in transmiterea cunoştinţelor ,cat si in formarea competentelor intelectuale, a atitudinilor necesare tinerilor intr-o societate democratica.

Educaţia ii permite copilului să îşi croiască propria personalitate constituita din ansamblul organizat ierarhic al însuşirilor fizice, intelectuale, afective, social-morale şi volitiv-caracteriale.

Educaţia fizica si sportul şcolar reprezintă activităţi de interes major, prin practicarea cărora se urmăreşte întărirea capacităţii de sănătate, formarea si dezvoltarea unor trăsături pozitive de caracter. Educaţia fizica si sportiva şcolara constituie in concepţia actuala una din verigile cele mai importante ale educaţiei fizice si sportului în ţara noastră.

Aceasta se datorează faptului că învăţământul şi implicit educaţia fizica si sportiva şcolara cuprinde întreg tineretul nostru aflat la vârsta şcolarizării sub aspectul biologic, aceasta reprezentând totodată etapa cea mai favorabila cultivării talentelor sportive.

Orele de educaţie fizică trebuie sa constituie sursa de interacţiune intre profesor si elevi, mijloc de expresie a comportamentului în cadrul orei de educaţie fizică. In acest context, accentul nu trebuie să cadă pe transmiterea unei bogate informaţii de specialitate pe care elevii ar trebui să o reproducă fidel, ci pe formarea unor atitudini şi aptitudini motrice, reflexive, responsabile, pe dezvoltarea capacităţilor fizice şi psihice.

Lecţiile de educaţie fizică, concepute intr-o maniera atractiva, motivata si accesibila, conţin setul de cunoştinţe necesare copilului pentru a deveni o persoana responsabila, activ-participativa la viaţa sociala. Ele trebuie sa contribuie la formarea unui viitor adult, sănătos, cu un potenţial bio-motric deschis marilor probleme ale societatii si ale timpului nostru.

Comunicarea nu mai este astăzi privită ca un simplu schimb de informaţii în care sunt implicaţi perechea emiţător-receptor. Putem spune că astăzi comunicarea stă practic la baza oricărei activităţi umane şi înseamnă, în special, gestul de a-l înţelege pe celălalt. In spiritul acestei abordări, lucrarea de faţă încearcă o apropiere de ceea ce înseamnă comunicarea în educaţia fizică, comunicare în şi prin sport. Este foarte dificilă elaborarea unei definiţii exacte pentru educaţie fizică şi sport deoarece sunt noţiuni care se modifică în continuu.

Cerinţele de comunicare ale scolii sunt într-o continuă creştere, motiv pentru care ea îşi multiplică formele de comunicare si îşi sporeşte exigentele faţă de actul comunicării. O astfel de evoluţie obligă cadrul didactic să devină un bun profesionist al comunicării didactice, atât în planul stăpânirii tehnicii comunicării, cât si în cel al rezonării receptorului, în cel al influenţării formării personalităţii acestuia sub multiple aspecte, competenţa comunicativă căpătând, în felul acesta, o valoare integrativă a aptitudinii sale pedagogice

Schimbarea concepţiei comunicative promovată în şcoală pune în mod acut problema educării cu si mai multă sârguinţă a capacităţii comunicative deopotrivă la profesor si la elevi, concomitent cu îmbunătăţirea comunicării de ansamblu din cadrul instituţiei şcolare. Comunicarea are semnificaţia unei valori umane si sociale, motiv pentru care educarea comunicării constituie un scop în sine, un obiectiv major al învăţământului.

Conform Dicţionarului de pedagogie, comunicarea didactică este parte fundamentală a procesului de învăţământ în care elevii, sub îndrumarea cadrului didactic, dobândesc noi cunoştinţe, reguli, formule, legi. În pedagogia tradiţională, comunicarea didactică era considerată numai acţiune de predare, elevul având un rol de simplu receptor.

Reconsiderând rolul elevului în cadrul lecţiei de educaţie fizică, pedagogia modernă acordă o atenţie deosebită metodelor activ-participative, conlucrării dintre elev si cadrul didactic, toate acestea fac din comunicarea didactică un proces complex si viu.

În activitatea de educaţie fizică şi sport principalul mijloc de atingere a obiectivelor este exerciţiul fizic. Actele şi acţiunile motrice pe care elevii trebuie să le însuşească se exersează pe baza unor reprezentări. În funcţie de gradul de instruire, elevii au aceste reprezentări sau trebuie să şi le formeze plecând de la o demonstraţie practică.

În domeniul nostru nicio exprimare, oricât de sugestivă sau elevată ar fi, nu are valoarea demonstraţiei actului motric. De aceea, este important ca informaţiile transmise astfel să fie cât mai corecte din punct de vedere tehnic.

Această demonstraţie va fi urmată de execuţiile elevilor, care se vor constitui astfel în principala sursă de informaţii nonverbale din lecţiile de educaţie fizică.

Profesorul va corecta şi va îndruma mişcările neconforme modelului. Aceste corectări se fac, atunci când este posibil, şi prin atingerea subiectului. Contactul nemijlocit va folosi canalul tactil pentru a aduce un plus de informaţie şi a înlesni învăţarea. Acest mod de interacţiune este specific educaţiei fizice şi este acceptabil în contextul dat. Într-o altă situaţie, această atingere ar reprezenta o violare a spaţiului intim sau o atingere a statutului persoanei.

Predominanţa verbală sau nonverbală a comunicării dintre profesor, pe de o parte, şi elevi, pe de alta parte, este dependentă şi de gradul de instruire al celor din urmă.

În lecţiile de învăţare, predominantă este comunicarea nonverbală, atenţia elevilor fiind focalizată pe demonstraţia actului motric ce urmează a fi învăţat.

Prin demonstrarea actelor şi acţiunilor motrice se va urmări transmiterea de informaţii corecte despre acurateţea, coordonarea, viteza, tempoul şi fluenţa mişcării. O demonstraţie corectă creează premisele formării unei reprezentări corecte şi ale unei învăţări eficiente.

În acest stadiu al învăţării o imagine corectă valorează cât o mie de cuvinte.

În stadiul consolidării deprinderilor motrice, predominantă devine comunicarea verbală. Profesorul oferă explicaţii şi face corectări pornind de la informaţiile oferite de execuţiile elevilor. Cu cât creşte nivelul de instruire, cantitatea de informaţii provenită de la profesor scade, iar sursa devine elevul si execuţiile sale. Aceste informaţii vor fi cu atât mai relevante cu cât subiectul are deprinderea de a-şi verbaliza senzaţiile si trăirile din timpul efortului, pentru ca apoi să le poată interpreta şi aprecia împreuna cu profesorul.

În momentele de joc din lecţiile de educaţie fizică şi în competiţiile sportive oficiale, limbajul specific este un cod de gesturi şi semnale vizuale şi auditive, marcaje şi culori cu rol de comunicare, reglare şi sincronizare a acţiunilor motrice.

În aceste situaţii, comunicarea nonverbală există ca formă de comunicare de sine stătătoare la fel ca în cazul pantomimei sau limbajului surdomuţilor. Acest cod de comunicare are avantajul că, odată cunoscut, poate fi transmis la distanţă mai mare şi în timp mai scurt decât vorbirea; el poate fi înţeles indiferent de limba pe care o vorbesc competitorii, arbitrii sau spectatorii într-un timp de patru ori şi jumătate mai mic decât echivalentul în cuvinte al regulilor aplicate.

Se asigură, astfel, fluenţa competiţiei sau a jocului, întreruperile determinate de încălcarea regulamentului fiind reduse la minim.

Stilul de comunicare ales de profesor va determina climatul de desfăşurare al lecţiilor. Un climat de lucru deschis inspiră încredere, plăcerea de a exersa şi îi încurajează pe elevi să contribuie la menţinerea lui. Un comportament inflexibil, permanent autoritar sau o atitudine suspicioasă şi critică va determina un climat sumbru şi o atitudine defensivă din partea elevilor. Specialiştii afirmă că într-o situaţie afectivă pozitivă, informaţiile sunt mai uşor reţinute, pe când în condiţii de stres, frică, efort excesiv, neplăcere, este facilitată inhibiţia şi uitarea. Elevii, la rândul lor, prin atitudinea lor pozitivă, neutră sau negativă, favorizează sau frânează comunicarea, sporesc sau anulează efectele demersului didactic.

Prin observarea acţiunilor elevilor, completată printr-o comunicare efectivă, putem decela motivele care le determină comportamentul, ce anume valorizează şi ce le oferă satisfacţie. Aceste informaţii pot ajuta la construirea unui feedback adecvat fiecărei situaţii şi orientat spre atingerea, de o manieră eficientă, a obiectivelor instructiv-educative.

Învăţământul este, prin excelentă, un domeniu puternic comunicant la toate nivelurile. Această apreciere este cu atât mai evidentă dacă vom privi lucrurile prin prisma pedagogiei moderne a comunicării, pentru care:

- Relaţia instructivă (educativă) este eminamente o relaţie de comunicare, ce dă naştere unui tip specific de limbaj - limbajul didactic sau pedagogic pe care se bazează. Ceea ce nu înseamnă că învăţământul este reductibil la comunicare, ci evidenţiază o recunoaştere a comunicării ca parte constitutivă si vitală a procesului instructiv-educativ;
- Ca parte constitutivă si vitală de învăţământ, comunicarea se implică activ si creator în structurarea acestuia;
- Comunicarea constituie una din condiţiile fundamentale desfăşurării procesului de învăţământ, de unde concluzia că a organiza condiţiile învăţării înseamnă a organiza comunicările care se produc în cadrul lecţiei, a organiza si controla schimburile de semnificaţii ce au loc între profesor si elevi.

Extinzând lucrurile, comunicarea contribuie la formarea si cristalizarea comunităţii ca mediu mai larg care intervine într-o manieră favorabilă la stimularea învăţării si a unei activităţi didactice de calitate. Este important de subliniat faptul că instituţia de învăţământ constituie locul unde se învaţă comunicarea, unde se deprinde si se perfecţionează comunicarea, unde se elaborează comunicarea, unde se educă (cultivă) comunicarea. Aici, comunicarea are semnificaţia unei valori umane si sociale, motiv pentru care educarea comunicării constituie un scop în sine, un obiectiv major al învăţământului .

Definit în termeni de comunicare, procesul de predare – învăţare, apare ca o înlănţuire teoretic infinită, de situaţii de comunicare cu specific didactic. Profesorul trebuie să-

si armonizeze acţiunea la nivelul experienţei motrice a elevilor cu care lucrează. Mesajul didactic trebuie să fie structurat, prelucrat si prezentat în concordanţă cu posibilităţile de receptare ale elevilor. Este o problemă care tine de capacitatea profesorului de a-si adapta comunicarea la nivelul maturităţii intelectuale a elevului. Nu întotdeauna comunicarea didactică se realizează aşa cum ne-am propus deoarece pe parcursul comunicării pot apărea si blocaje. Blocajele de comunicare pot interveni atunci când cadrul didactic are o exprimare neclară, vorbeşte prea încet sau prea repede, nu creează motivaţii, elevii nu au cunoştinţele necesare pentru a înţelege comunicarea sau nu sunt bine fixate, influenţând negativ cunoştinţele noi.

Particularităţile comunicării în domeniul educaţiei fizice şcolare determină şi influenţează factori multipli care pot fi grupaţi în următoarele categorii:

- caracteristicile profesorului,
- caracteristicile elevului sau clasei,
- caracteristicile de transmitere si ale contextului în care se desfăşoară actul comunicativ.

Din perspectiva cadrului didactic contează stilul didactic, strategiile de instruire abordate, competentele de exprimare clară, precisă, argumentată, accesibilă, implicarea profesională, formele de motivare utilizate, tipuri de relaţii pedagogice (de conducere, afective).

Deosebit de importante sunt si caracteristicile elevului: acuitatea senzorială (vizuală si auditivă), nivelul dezvoltării intelectuale, experienţa motrică şi cognitivă, motivaţia învăţării, nivelul competentelor de comunicare, gradul de cultură, ritmul de lucru, atitudinile cognitive si sociale, trăirile emoţionale, individuale si de grup (anterioare si simultane actului de comunicare). Comunicarea poate să întreţină relaţii de tipuri diferite: unidirecţionale, bidirecţionale si multidirecţionale. Accentul tinde să se pună pe dezvoltarea comunicării multidirecţionale, ce favorizează interacţiunea, interactivitatea, confruntarea diverselor cunoştinţe motrice.

Este recunoscut faptul că relaţiile dintre profesorul de educaţie fizică si elevi sunt multiple, iar modul de manifestare comportamentală e resimţit de ceilalţi în maniere diferite generând două tipuri de sentimente: de respingere sau de acceptare. Acest lucru este influenţat de individ dar si de obstacole apărute în calea comunicării. De multe ori, atunci când dorim să modificăm comportamentul unui elev, încercăm să modificăm mediul sau să intervenim asupra propriului mod de manifestare. Educaţia fizică cere nu numai pricepere ci si afectivitate din partea profesorului, se impune să încurajăm copilul verbal si prin gesturi, să îl încurajăm când greşeşte un exerciţiu , incitându-l să-se autodepăşească în ceea ce face.. Este necesar, ca noi cei de la catedră, să reflectăm mai mult asupra forţei modelatoare a limbajului verbal şi non-verbali. Cuvântul poate fi unealtă preţioasă sau mijloc periculos, deoarece poate influenta pozitiv sau negativ interlocutorul. Se ştie deja, că limbajul celui de la catedră, gesturile sau mimica acestuia sunt copiate de elevi, de aceea trebuie să acordăm o atenţie deosebită comunicării. Atitudinea cadrului didactic în fata elevilor si a părinţilor poate declanşa sau atenua conflictele care apar între elevi, între elevi si părinţi ori între părinţi si profesor.

Referitor la optimizarea comunicării trebuie să recunoaştem că, nu de puţine ori, profesorul trăieşte cu impresia că vorbele sau mesajele sale ajung la destinaţie aşa cum gândeşte el, că sunt receptate de elevi păstrând aceleaşi înţelesuri, aceleaşi semnificaţii cu ale sale. Din păcate, lucrurile nu decurg întotdeauna aşa, mesajele receptate au tendinţa de a se îndepărta mai mult sau mai puţin de sensurile emise sau originale, uneori să fie chiar diferite. Numai că actul comunicării didactice poate fi protejat de posibile variaţii si deviaţii, distanţări sau deteriorări nedorite prin intervenţia feed-back-ului. În reglarea propriei comunicări, cadrul didactic trebuie să tină seama de mimica elevilor, de gesturile, expresiile si mişcările lor, reacţii care devin simptomatice pentru ceea ce simt, înţeleg, acceptă, doresc aceştia. El poate sesiza direct si abil, din mers, „starea de spirit” a elevilor si astfel să valorifice la maximum comportamentul acestora în beneficiul optimizării comunicării. Pornind de aici, cadrul didactic poate să-si restructureze sau să amelioreze demersul didactic de moment si nu în ultimul rând să-si regleze viteza si ritmul propriei comunicării.

Actul comunicării devine eficient atunci când favorizează o implicare activă din partea elevului, o angajare cu toate forţele sale intelectuale si afective în procesul receptării. Astfel, receptarea depăşeşte simpla percepere a unor conţinuturi audiate. A produce interlocutori activi, a-i determina pe elevi să urmărească cu interes si să manifeste o atitudine activă în cursul ascultării constituie un indicator al competentelor pedagogice a cadrului didactic.

BIBLIOGRAFIE

- Ioan Cerghit, Sisteme de instruire alternative si complementare, Bucureşti, Editura Aramis , 2002
- Dinu Mihai, Fundamentele comunicării interpersonale, Bucureşti, Editura All, 2004
- Roitu Laurenţiu, Pedagogia comunicării, Bucureşti, Editura Didactică si Pedagogică, 1997
- Johns, Gary, *Comportamentul organizaţional*, Editura Economică, Bucureşti, 1998
- Pop, Cristiana, *Elemente de comunicare în educaţie fizică şi sport*, Editura Oscar Print, Bucureşti, 2008

ASPECTE ALE TRATĂRII DIFERENTIATE IN LECTIA DE EDUCATIE FIZICĂ

Prof. Manoliu Alexandru Cătălin
Școala Generală "Vasile Conta" Iași

Motto: ,,Sportul pretinde omului o constantă cunoaștere a propriilor posibilități și îl incită să se depășească fără încetare." Lattre De Tassigny

Rezumat

În optimizarea lecției de educație fizică, managementul clasei devine eficient dacă ținem cont de anumite diferențe la nivelul claselor. Aceste diferențe vizează adaptarea procesului învățării la posibilitățile diferite ale elevilor la capacitatea de înțelegere și rimul de lucru (varstă, abilitate, sex, sănătate).

Strategia diferențierii va permite, pornindu-se de la capacitatea motrică și nivelul fiecărui elev, să țină seama de ceea ce se va putea realiza în perspectivă. De aceea ar trebui revizuită ideea instruirii diferențiate, pentru ca lecția de educație fizică să nu devină uniformizată. Tratarea individuala a elevilor trebuie să țină cont de particularitățile psihologice individuale.

Cuvinte cheie: managementul clasei, strategie, educație diferențiată, inițiativă, optimizare

Statul promovează princiipile învățământului democratic și garantează dreptul la educație diferentiată pe baza pluralismului educațional.

Un învățământ cu adevarat democratic trebuie să dea satisfacție tuturor categoriilor de elevi, de la cei cu cerințe educative speciale și până la cei cu aptitudini înalte în toate domeniile (intelectuale, artistice, sportive) de a crea condițiile activizării tuturor predispozițiilor și posibilitaților mai mari sau mai mici purtate de elevi.

Sistemul didactic tratează clasa ca pe un bloc relativ omogen fără să țină seama de recunoașterea deplină a individualității fiecărui elev, sistemul didactic ar trebui să ofere o mai mare variatate de abordari adaptându-le la materialul uman disponibil, printr-o urmărire constantă si îndeaproape a progreselor individuale în sensul creării unor clase dezuniformizate și participative.

Fiecărui elev trebuie să i se ofere sansa de a ajunge și a se putea menține la un nivel acceptabil de învățare, scoala de masă să-și adapteze procesul didactic în conformitate cu opedagogie centrată pe elev, capabilă de a raspunde adecvat nevoilor de cunoaștere ale fiecărui elev în parte.

Diferențierea activității didactice în funcție de particularități individuale și de grup ale elevilor se realizează de cele mai multe ori anevoios și stângaci. În marea majoritate a cazurilor profesorul predă la un singur mod și într-un singur ritm întregului grup-clasă, pretinde din partea elevilor aceleași eforturi, același volum de cunoștințe, autoinstruirea, autoverificarea sunt puțin exersate ceea ce face ca particularitățile psihice ale elevilor să nu fie respectate și-n consecință eficiența muncii didactice să fie scazută.

Clasa de elevi prezintă anumite particularități:

- gradul de omogenitate-neomogenitate;
- nivelul mediu de pregătire al clasei;
- particularități psihologice de vârstă și individuale ale elevilor;
- capacitatea de învățare;
- nivelul motivațional;
- sistemul de interese și aspirații;
- aptitudinile pentru obiectul respectiv;

- experiența de învățare a elevilor adecvat situațiilor educaționale.

Un management eficient al clasei trebuie să țină cont de anumite diferențe la nivelul claselor (diferențe de vârstă, de abilități, de sex), natura probelor de evaluare și tipul evaluării (formativă, sumativă), dotarea didactică materială a școlii, caracteristicile spațiului școlar, resursele didactice, timpul școlar pentru realizarea activității didactice, personalitatea și competența stiințifică,psihopedagogică, metodică a cadrului didactic, stilul de activitate didactică (ingeniozate, creativitate).

Diferențierea vizează adaptarea procesului învățarii la posibilitățile diferite ale elevilor la capacitatea de înțelegere și ritmul de lucru propriu unor grupuri de elevi sau chiar fiecărui elev în parte.

Educația fizică scolară nu se poate realiza fără a pleca de la cunoașterea stării de sănătate, a aptitudinilor, înclinațiior, intereselor, motivațiilor elevilor, a capacității de adaptare la efort, este necesară cunoașterea fiecărui elev în parte cu întreaga gamă a particularităților ce-l definesc. Întregul proces de înfluențare a elevului trebuie să aibă ca repere particularitățile lui individuale cu atât mai mult cu cât se acționează direct asupra organismului elevului, trebuie evitată orice formă de oboseală patologică și orice influență negativă asupra stării de sănătate, asupra dezvoltării armonioase a elevilor.

În momentul de față trebuie promovată strategia diferențierii care permite ca pornind de la nivelul și capacitatea motrică ale fiecărui elev în parte să se țină seama și de ceea ce este în stare să realizeze în perspectivă; sistemul de organizare a învătământului pe clase și lecții se menține și în prezent, munca frontală ce predomină la lecții prezintă pronunțate tendințe de nivelare și uniformizare, ideea instruirii diferențiate trebuie regândită, deoarece se poate adapta la particularitățile individuale, la interesele, aptitudinile, înclinațiile elevilor.

Accesibilitatea constituie un factor care condiționează eficacitatea procesului instructiv-educativ, ea se realizează prin respectarea particularităților individuale ale elevilor, dar tratarea lor individuală nu inseamnă că procesul de educație fizică este prizonierul particularităților individuale ale elevilor; pornind de la ***solicitarea optimă*** a fiecărui elev, profesorul satisface cerințele accesibilității prin diferențierea exersării în procesul instructiv-educativ.

Tratarea individuală e elevilor în lecțiile de educatie fizică presupune:

- cunoașterea particularităților biologice, anatomo-fiziologice ale acestora;
- particularitățile psihologice individuale (atitudini, interese, motivație, aptitudini, temperament, caracter);
- particularitățile de pregătire fizică și generală și specială, tehnică și tactică (nivelul deprinderilor, priceperilor motrice), teoretică (nivelul cunostințelor).

Nerespectarea particularităților individuale în cadrul lecțiilor de educație fizică înseamnă impunerea aceleași pregătiri tuturor elevilor, pregătire care este caracterizată de aceleași mijloace, aceeași dozare, același volum, în fond uniformitate. În această situație apar o serie de elevi pentru care instruirea, programul este prea usor și deci nu stimulează dezvoltarea, iar pentru alții prea dificilă și ca atare nu-și pot îndeplini cerințele. Nereușita parțială sau eșecul în cadrul manifestărilor motrice ale elevilor pot duce la accidente fizice, psihice creând teamă, blocaje de ordin psihic care la rândul lor pot fi una din cauzele rămânerii în urmă în dezvoltarea elevului.

Inabilitățile, stângăciile motrice au repercursiuni asupra echilibrului psihic al elevului, în aceste cazuri numai o tratare diferențiată realizată cu mult tact pedagogic poate să asigure rezultate scontate de obiectivele instructionale și educaționale. Condiția de bază a diferențierii activității în cadrul lecției de educație constă în cunoașterea temeinică a fiecărui elev, nu se poate concepe tratarea diferențiată fără cunoașterea multiplelor aspecte ale personalității elevilor.

Abordarea instruirii diferențiate este justificată în cadrul lecțiilor de educație fizică de faptul că elevii de aceeași vârstă nu au toți aceleași aptitudini fizice si psiho-motrice, ritmul de învățare este și el diferit la elevii de aceeași clasă în consecință, aceste diferențe impun:

- gradarea solicitărilor fizice;
- evaluarea conținutului (a obiectivelor referențiale)
- evaluarea rezultatelor elevilor în funcție de nivelul de la care au pornit și nu prin raportarea la baremele prevăzute de cerințele programei.

A acționa fără cunoașterea elevilor (talie, greutate, capacitate vitală, rezistența la efort, a capacității de învățare motrica) a caracteristicilor ce definesc individualitățile unei clase înseamnă a ignora legile biologice ale dezvoltării , a solicita elevilor în mod egal, lipsește pe elevi de condițiile care sa le permite o dezvoltare optimă a personalității psiho-motrice.

Este necesară aprofundarea cunoașterii științifice a particularităților individuale ale elevilor, a diferențelor ce exista între elevii aceleași clase și folosirea datelor ce provin din cunoaștere în vederea perfecționării modalităților de organizare a lecției, a amplificării formelor activității diferențiate.

Aplicarea, utilizarea strategiei diferențierii în lecția de educație fizică face apel la folosirea **optimizării, standardizării, rationalizării**, ele vin în întâmpinarea particularităților individuale permițând stabilirea unui conținut judicios dozat din punct de vedere al volumului și complexității. În procesul didactic trebuie luat în calcul bagajul motric al elevilor, nivelul de exprimare a calităților biomotrice, trăsături psihice (memoria mișcărilor, atenția concentrată distributivă, spiritul de observație, ritmul învățării).

Este necesară constituirea grupelor de nivel și stabilirea strategiei de lucru care să permită fiecărui elev să-și manifeste posibilitățile și resursele individuale în sensul unor dezvoltări și perfecționări optime. Clasa de elevi este un grup neomogen care cuprinde elevi cu posibilități de exersare diferită cu aptitudini și interese diferite, cu ritm de muncă diferit. Ritmul de muncă la educație fizică este deosebit de important, întrucât înglobează mai multe aspecte (coordonarea motrică, reprezentarea spatio-temporală, gradul de oboseală).

Solicitând elevii conform principiului respectării particularităților individuale se realizează nu numai o încadrare optimă a lor în activitate ci și stimularea dorinței de auto depășire, o ameliorare a posibilităților cerințelor impuse. În stabilirea metodologiei ce urmează să fie aplicată în lectie, este necesar să pornim de la nivelul mediu de dezvoltare psihomotrică a clasei, prin diferențierea activității se creează o egalitate de sansă pentru toți elevii, asigurându-li-se condițiile pentru o dezvoltare conform particularităților și posibilităților lor determinându-i să aibă încredere în forțele proprii.

Alternarea activității comune cu cea diferențiată pe grupe și individuală creează un cadru afectiv motivațional proprice participării conștiente și active a fiecărui elev la fiecare lecție; este necesară ca aprecierea și evaluarea rezultatelor activităților elevilor să se facă în funcție de nivelul de la care au început activitatea și comparativ cu acest nivel să se stabilească valoarea progresului înregistrat (atât cantitativ cât și calitativ).

Aprecierea corectă și minuțioasă a particularităților dezvoltării fizice ale elevilor

(vârsta, sex, pregătire fizică), precum și a particularităților psihologice (trăsături de caracter, voință, aptitudini) este o condiție indispensabilă pentru folosirea justă a tratării diferențiate a exercițiilor fizice.

Cunoscând pe fiecare elev în parte, modul propriu de manisfetare în cadrul lecției, interesul pentru activitate și dorinta de reușită, profesorul poate manevra cu mult tact pedagogic capacitatea de muncă a fiecărui elev în direcția formării sale corespunzător posibilităților și particularităților individuale.

Abordarea tratării diferențiate la educație fizică pretinde din partea profesorului o muncă susținută care să-i permită surprinderea gamei largi de variabile de care trebuie ținut seama pentru desfășurarea optimă a procesului instructiv-educativ.

Prin tratarea diferențiată a elevilor în lecția de educatie fizică se realizează implicit și optimizarea relației profesor-elev al ameliorării și-al nuanțării relațiilor interpersoanale.

În cadrul activității diferențiate profesorul trebuie să acorde elevului-grupului libertate și inițiativă, profesorul creează condiții favorabile de muncă pentru elevi, îi încurajează și stimulează, le vine in ajutor când este solicitat, atitudinea profesorului este deschisă și permisivă; într-un asemenea climat activitatea elevului devine productivă, învață mai repede, își folosește pe deplin resursele sale intelectuale.

Tratatea diferențiată trebuie să stea în atenția profesorului mai ales în cazul colectivelor mixte de elevi, unde conținutul activității impune să fie predate in mod diferențiat între cele 2 sexe atât sub aspectul cantității și calității efortului cât și al complexității exercițiilor.

Munca diferențiată se folosește în cazul exercițiilor pentru însușirea și consolidarea unor procedee tehnice, ștafete, parcursuri aplicative, circuite destinate dezvoltării calităților biomotrice, în jocurile sportive desfășurate sub forma întrecerilor bilaterale.

Concluzii:

Nerespectarea acestei strategii înseamnă ignorarea legilor biologice ale dezvoltării elevilor.

Prin tratarea diferențiată a elevilor se realizează și optimizarea relației profesor-elev, relație în care profesorul trebuie să acorde elevului libertate și inițiativă, atitudine deschisă si permisivă.

Această strategie a diferențierii poate fi aplicată la exercițiile pentru însușirea, consolidarea procedeelor tehnice, ștafete, parcursuri aplicative, circuite pentru dezvoltarea calităților biomotrice, în jocurile sportive.

Apelând la această modalitate de lucru, elevul capătă încredere în forțele proprii, se poate autodepăși, valorificandu-și din proprie inițiativă resursele individuale.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu Toma, Mereuță Claudiu, Teoria și metodica educației fizice si sportului, Editura Evrika, Tipografia „ARTEX’’, Galați 1998;
2. Chiriță Georgeta, Funcția Formativă a Activității Corporale, Editura Sport Turism, 1976;
3. Crețu Carmen, Curriculum diferențiat și personalizat, Polirom 1998;
4. Gagea Adrian, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Fundației ,,România de mâine’’, București 1999;
5. Oprea Olga, Tehnologia instruirii, Editura Didactică și pedagogică, Bucureşti 1979;
6. Scarlat Eugen, Lecția de educație fizică-metode și mijloace, Bucureşti Editura Sport turism 1981;
7. Tîrcovnicu Victor, Învățământ Frontal, Învățământ Individual, Învățământ pe Grupe, Editura Didactică și Pedagogică Bucureşti 1981;
8. Ziemowit Wlodarski, Legitățile psihologice ale învățării și predării, Editura Didactică și Pedagogică Bucureşti 1980.

ROLUL JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN EDUCAREA COPIILOR

Prof. Mioara Maxim
Școala,,Cezar Petrescu”Hodora, com Cotnari, jud. Iași

"Omul este un om intreg numai atunci cand se joacă" (Fr. Schiller)

În dezvoltarea omului, alături de trebuinţele fundamentale de hrană, afecţiune, educaţie, un rol important îl are jocul. Jocul contribuie la dezvoltarea personalităţii copilului şi este consfinţit de CONVENŢIA CU PRIVIRE LA DREPTURILE COPILULUI – 1989. Se ştie că perioada copilariei este perioada cea mai încărcată de energie din viaţa omului. Joaca ,jocul, jocurile – neindoielnic cel mai atractiv, eficient și agreabil mod de asimilare a informațiilor,deprinderilor și comportamentelor,este considerată activitatea cu cele mai eficiente valențe formative. Activitatea fizica sub forma de joc este cea mai răspândită și în acelaş timp cea mai placută, stând la baza creșterii, dezvoltării si educării copilului de toate vârstele. Jocul reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este clar exprimat.

La această vârstă, jocurile sunt plăcerea copiilor pentru că le satisfac nevoia de mişcare şi nu numai.Prin joc, copilul capătă bună dispoziţie, îşi exercită forţele fizice, dar şi pe cele sufleteşti .Cu certitudine jocul este un mijloc important nu numai pentru educaţia fizică, dar şi pentru educaţia morală.Jocul îi dezvoltă copilului sentimente, îl deprind cu răbdarea şi disciplina, cu respectarea regulii. Organizate în grup, jocurile dezvoltă virtuţi sociale: spirit de grup,prietenie,ordine, devotament. Practica mi-a aratat că, copii iubesc jocul şi au nevoie de el.De-a lungul anilor am „probat” pe generaţii de elevi, fel de fel de jocuri.Constatarea este că, fie că sunt jocuri de mişcare, jocuri distractive, de perspicacitate, didactice, de orice fel, aduc bucurie şi satisfacţie copiilor.

Despre jocurile de mişcare se pot spune că cele mai îndrăgite de copii sunt ştafetele şi acele jocuri care se pot juca în aer liber. Copiii din mediul rural sunt avantajaţi în acest sens pentru că, de regulă, şcolile dispun de curţi spaţioase, unde copiii se pot juca în voie.Aceste jocuri de mişcare se învaţă, de regulă, în orele de educaţie fizică.O altă constatare este aceea că ,copiii iubesc foarte mult ora de educaţie fizică. De aceea ei sunt trişti şi dezamăgiţi dacă ora de educaţie fizică este înlocuită cu altă oră de curs. Elevii din clasele primare si gimnaziale au multă energie, pe care o pot elibera în orele de educaţie fizică prin joc şi mişcare implicit. Dacă la aceste ore învaţă să iubească mişcarea în aer liber, să practice jocuri sportive, atunci ei vor căpăta deprinderi corecte de viaţă. Desigur că jocurile de mişcare sunt foarte numeroase. Amintesc câteva, doar care sunt foarte îndrăgite: „Ascunde-te repede”, „Ciori şi seminţe”, „Şotronul cu numere”, „Vulpile şi gâştele”, „Zece bulgări”, „Cursa într-un picior”. Jocurile de mişcare au un rol important în formarea caracterului copilului. Cei impulsivi învaţă să se stăpânească, iar cei timizi se obişnuiesc, devin mai curajoşi, mai îndrăzneţi.Fiecare copil are un stil personal de joc şi nici un copil nu este trist atunci când se joacă. Copiii îşi arată în joc voinţa, stăpânirea de sine, inteligenţa, temperamentul.

S-a constatat ca efortul depus de copil in joc este la fel cu cel depus de adult în muncă. Nu trebuie perceput jocul ca o activitate neserioasa, lipsită de importanţă, deoarece pentru copil, jocul este o activitate dominantă prin care el construieşte lumea, o apropie, o analizează și caută să o înțeleagă, prin care acționează și scoate la lumină sentimente și idei interiorizate. Astfel jocul il introduce pe cel care-l practică în specificitatea lumii imaginare create de jucătorul respectiv. Scopul jocului este acțiunea însăși, capabilă să-i satisfacă jucătorului imediat dorințele sau aspirațiile proprii. Prin atingerea unui asemenea scop, se restabilește echilibrul vieții psihice și se stimulează funcționalitatea de ansamblu a acesteia.

Jocul este o activitate specific umană, dominată în copilărie, prin care omul îşi satisface nevoile imediat, dupa propriile dorinţe, acţionând conştient si liber in lumea imaginară

ce și-o crease. Jocul are o semnificație funcțională esențială și nu este un simplu amuzament. El formează, dezvoltă și restructurează întreaga viață psihică a copilului. Prin joc, copiii își dezvoltă percepțiile, reprezentările, creativitatea, își amplifică posibilitățile memoriei, își formează însușirile voinței, răbdarea, perseverența, stăpânirea de sine.

Tot prin joc, sunt modelate trasăturile de personalitate: respectul fată de alții, responsabilitatea, cinstea, curajul .Jocul este o școală deschisă, cu un program tot atât de bogat precum este viața. Prin joc, viitorul este anticipat si pregătit.. Este forma specifică în care copilul își asimilează munca și se dezvoltă.Este suficient să amintim concentrarea copilului prins in joc, precum și gravitatea cu care el se juca.

Jocul este o forma de activitate bine gândită, necesară și indispensabilă procesului de educație, este o activitate prin care conținutul, forma si funcționalitatea sa specifică nu se confundă cu nici o altă formă de activitate instructiv-educativă, motiv pentru care nu poate fi suplinită și nici nu este în măsură să suplinească pe una din ele.

Prin joc, copilul își descarcă, își cheltuiește energia, prestând de fapt o ″muncă″ serioasă si se manifestă așa cum știe și cum este în realitate. Deoarece fiecare joc are reguli precise, copilul învață să aprecieze just situațiile concrete de joc, să ia decizii proprii, individuale sau colective cu a celorlalti participanti la joc, solicitându-l din punct de vedere intelectual. De aceea este foarte important ca jocurile folosite sa fie plăcute, să provoace entuziasm dar totodată să stimuleze și formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice de baza, a calităților motrice care să-l ajute pe copil să se pregătească pentru viață, pentru muncă și să fie conștient de posibilitățile sale in orice moment.

În timp ce copilul se joacă, el este învățat să observe, să gândească, să caute și să găsească soluții concrete, uneori neprevazute care apar în timpul jocului, stimulând spiritul de inițiativă, creativitate, care să-l conducă spre reușită în urma unei colaborări strânse cu ceilalți colegi și chiar cu adversarii. Fiind însoțite de veselie și de buna dispoziție împletite armonios cu factorii naturali de mediu, *jocurile de mișcare favorizează:*

- o dezvoltare echilibrată a sistemului nervos al copilului;
- o mai bună stimulare a proceselor metabolice;
- îmbunătățește funcțiile aparatului respirator, circulator, contribuind la fortificarea organismului;
- influențează dezvoltarea deprinderilor motrice de baza si utilitar aplicative;
- stimulează dezvoltarea calităților fizice;
- influențează dezvoltarea fizică armonioasă în strânsă legătură si interdependentă cu stimularea tuturor celorlalte componente ale educației: intelectuală, morală, estetică.

Cu alte cuvinte, toate acestea au o contribuție majoră la dezvoltarea personalității în toată integritatea ei. Finalitatea jocurilor de mișcare reiese deci, din urmatoarele obiective:

- · educă formarea unei motricitați generale;
- · favorizează dezvoltarea fizică armonioasă;
- · contribuie la formarea unor cunoștințe morale și sociale;
- · contribuie la ameliorarea sferei intelectuale;
- · favorizează integrarea sociala.

Perspicacitatea socială poate fi influentată prin urmatoarele *caracteristici* ale jocului:

1. jocul pretinde asumarea unor roluri si cunoștinte si respectarea anumitor reguli; astfel, participanții la joc învată că relațiile cu ceilalți presupun un consens general;
2. jocul este un mijloc de stabilire a unor relații interpersonale și de modificare a celor vechi, de alegere a partenerilor sociali;
3. jocul este un mijloc de verificare a relațiilor cu ceilalți și a atitudinii acestora față de noi, manifestat în momentul alegerii echipelor prin împărțirea rolurilor între membrii aceleiași echipe;
4. jocul arată ca succesul și eficiența acțiunilor proprii depind și de acțiunea celorlalți.
1. Intr-un anumit stadiu de interacțiune interpersonală, propriile acțiuni sunt reportate la acelea ale partenerilor;

5. jocul este un mijloc de postanaliză și de anticipare a relatiilor interpersonale a unor comportamente posibile într-o situație viitoare;
6. jocul este o cale de învățare a comportamentului de negociere. Alegerea condițiilor de joc (loc, coechiperi etc) constituie o cale de învaţare a modului de prezentare și satisfacere a cerințelor în relațiile cu ceilalți;
7. jocul este un mijloc de exprimare naturală a unor presupuneri și strategii comportamentale de interacțiune, în caz de succes sau de eșec.

În urma practicării diferitelor jocurii ,copiii devin mai puternici, mai curajoși, mai încrezători în forţele proprii, mai disciplinați, mai înarmați cu deprinderi pentru confruntarea cu greutățile vieții, găsind cu mult mai multă ușurință soluții practice în fața multiplelor probleme din activitatea cotidiană.

Mișcările lui devin mai precise, îndemanarea, forța, viteza, rezistenta, supleţea se dezvoltă la parametrii superiori. Prin rezolvarea diferitelor situații din jocuri se creează sau se dezvoltă o serie de însușiri cum ar fi curajul, hotărârea, încrederea, spiritul de colaborare, spontaneitatea, atat de necesare mai târziu în viată. Jocul de mişcare este o variantă a activitătii de joc în care rolul mişcarii este clar exprimat. Baza o constituie diferite actiuni motrice, motivate de o temă si partial reglementate de reguli. Regulile determină în cadrul fiecărui joc elementele cele mai constante în aşezarea jucătorilor și cele mai tipice în depistarea acestora, precizează caracterul comportării, drepturile și obligațiile jucătorilor, stabilesc mijloacele de conducere a jocului, condițiile de stabilire a rezultatului. Cu ajutorul jocurilor de mişcare formăm cunoştinţe, priceperi si deprinderi motrice de baza ca: mersul corect, alergarea , săritura și aruncarea eficientă, dezvoltă în acelaş timp și calități motrice de baza necesare în viată sau pentru activitatea sportivă, într-o formă placută și accesibilă. In cadrul jocurilor de mişcare se manifestă atat calitățile cât și defectele de comportament ale copiilor, profesorul putând să le cunoască și să intervină în sensul stimulării sau eliminării acestora. Jocurile de mişcare prin varietatea lor și prin stabilirea corectă a dominantei de mişcare, pot rezolva urmatoarele *sarcini:*

- Formarea, dezvoltarea si perfecționarea deprinderilor motrice de baza cu caracter aplicativ și a unor ramuri sportive.
- Formarea și dezvoltarea unor calități morale și de comportament precum: spiritul de a acționa în colectiv și pentru colectiv, raspunderea personală, stăpânirea de sine, inițiativa, perseverența, curajul etc.

Jocurile de mişcare îi învată pe copii să perceapă cu mai multă precizie distanta, să aprecieze rapid situația, să ia imediat o hotarare eficientă, să se poarte corect și să fie activi în mijlocul unui colectiv și totodată le dezvoltă independența, curajul, perseverența, le educă sentimentul de prietenie și intransigența față de orice încălcare a regulilor de comportament, obișnuința de a înfrunta greutați.

Folosit în diverse situaţii de învăţare, jocul face ca elevul să fie solicitat la un efort intelectual deosebit: să observe, să identifice, să analizeze, să compare,să transforme etc. El face toate aceste operaţii în timpul jocului motivat, într-o formă atractivă, plăcută, îşi mobilizează toate forţele pentru a rezolva sarcinile jocului. De fapt, pus în situaţia de joc, copilul realizează o învăţare adevărată, dar având impresia că se joacă.Jocul este „proprietatea copiilor”,iar noi,dascălii, trebuie să veghem pentru a nu li se încălca dreptul la joc. Cei ce-i învaţă pe copii jocuri sunt răsplătiţi cu dragostea şi admiraţia acestora.Vă îndemn să priviţi în ochii copiilor atunci când ei se joacă. Veţi vedea în ei toată bucuria şi fericirea pământului. Veţi înţelege atunci că sunteţi cel mai răsplătit om de pe pământ, pentru truda şi răbdarea dumneavoastră - vă puteţi retrăi copilăria de fiecare dată când intraţi în jocul copiilor.

RELAŢII ÎNTRE PERFORMAȚA SPORTIVĂ ŞI METODOLOGIA INSTRUIRII ÎN CLUBURILE SPORTIVE ŞCOLARE.

Prof. Valerian Netolitzchi
Director al Clubului Sportiv Școlar Nr.6, București

Rezumat

Învățământul preuniversitar are două componente performanțiale ilustrativ sintetizate prin :

- selecția, pregătirea și participarea celor mai buni elevi la Olimpiadele școlare naționale și internaționale pentru disciplinele didactice care, prin rezultatele obținute și activitatea ulterioară, au devenit personalități remarcabile în învățământul universitar și în activități social-economice de mare importanță națională;
- selecția, pregătirea și participarea celor mai buni elevi-sportivi la competiții sportive naționale și internaționale pe ramuri sportive care, prin rezultatele obținute, au făcut cunoscut sportul școlar din țara noastră în opinia internațională și ulterior prin performanțele obținute în competițiile internaționale pentru senioare și seniori.

În general, pentru oricare dintre aceste laturi ale activității școlare, activitatea specifică din punct de vedere formativ se sintetizează prin relația dintre valoarea selecției și cea a pregătirii care stabilește valoarea rezultatelor obținute.

Optimizarea activității specifice performanței sportive din cluburile sportive școlare, este determinată în principal de trei componente :

- formativă,
- financiar-materială,
- profesional-metodologică.

Asociind conținutul specific al acestor componente rezultă că performanțele vor crește ca număr și valoare ”numai atunci” când se stabilește sau va fi consemnată o relație determinativă, asociativă și sumativă, între notele specifice ale celor trei componente.

Cuvinte cheie :

- performanța sportivă,
- metodologia instruirii,
- optimizarea activității.

1. CONSIDERAȚIUNI GENERALE

Sinteza discursivă a lumii materiale şi a existenței umane se poate ilustra prin relațiile ce se stabilesc în cadrul triadei :

• masă, energie, informaţie.

Teoriile fundamentate matematic.

• de Einstein, cu privire la relativitate;

• de Shannon, cu privire la comunicații;

• de Cannon, cu privire la informații;

• de von Neuman şi Morgenstern, cu privire la strategia jocurilor cu sumă nulă, precum și rezultatele cercetărilor din domeniile psihologiei, fiziologiei, biologiei, cardiologiei, ingineriei tehnologice, au fost sintetizate :

• de Norbert Wiener, în teoria cu privire la "legăturile, comenzile și controlul în sistemele tehnice în sistemele tehnice și organismele vii”, care a fundamentat cibernetica în enunțul său conceptual și apariția calculatorului electronic, ca validare tehnologică.

Ca reprezentare ilustrativă a validării practice a sumei ipotezelor specifice diferitelor teorii, calculatorul electronic se constituie ca o sumă :

• a celei mai mici mase, cipul;

• a celei mai mici energii solicitate şi consumate, prin circuitele integrate;

• a celei mai mari cantităţi de informaţii prelucrate, stocate şi redate în unitate de timp şi masă, prin calculul binar.

Prin implicarea calculatorului electronic în toate domeniile de activitate se validează constant afirmaţiile lui De Soola Price (3) cu privire la creşterea în progresie aritmetică, geometrică şi exponenţială a cantităţii de informaţii specifice ale unui domeniu de referinţă, la intervale cuprinse între 5 şi 20 de ani.

Aplicativitatea teoriilor învăţării (Negruţ-Dobridor I., Pânişoară I., 8) în procesul didactic de predare maninfestă în actualitate o tendinţă evidentă către creşterea eficienţei acestuia prin utilizarea programelor asistate de calculator.

Abordând procesul de instruire de pe poziţia teoriei generale a sistemelor, Restian A. (14) pune în evidenţă faptul că :

• "omul este un sistem integral, dinamic, deschis, hipercomplex, probabilist, cu memorie, autoreglabil, adaptiv şi anticipativ" şi consideră că optimizarea procesului de instruire a impus o interpretare a sa ca un sistem cibernetic în care raporturile dintre sistemele componente au la bază mecanismele de feed-back şi feed-before.

Relaţiile dintre procesul de instruire, ca sistem şi optimizarea eficienţei subsistemelor componente, prin raporturile de feed-back şi feed-before între acestea, au ca scop perfecţionarea organizării şi desfăşurării procesului de instruire şi creşterea eficienţei acestuia.

2. PERFORMANŢELE DIDACTICE ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR.

Rezultatele, respectiv performanţele sportive în învăţământul preuniversitar sunt determinate ce valorile obiectivate ale termenilor ecuaţiei :

• S + P = P

în care S reprezintă subiecţii ce vor fi ierarhizaţi pe baza variabilei potenţialului aptitudinal, în condiţiile în care P reprezintă metodologia utilizată în procesul de instruire, care va determina valoarea lui R, respectiv a rezultatelor obţinute.

Analiza formal-logică a termenilor ecuaţiei prezentate scoate în evidenţă faptul că numai în condiţiile în care S şi P au valori pozitiv-adevărate, atunci şi "numai atunci" şi R va avea valori pozitiv-adevărate.

Dacă S se constituie ca o variabilă natural independentă, P reprezintă o variabilă constant adaptabilă şi perfectibilă în realizarea performanţelor didactice şcolare concretizate prin :

• rezultatele obţinute la olimpiadele şcolare naţionale şi internaţionale, în perioada şcolarizării;

• rezultatele obţinute la încheierea învăţământului preuniversitar, prin începerea şi încheierea studiilor universitare, sau a activităţii profesionale fără studii universitare;

• rezultatele obţinute în compeţiţiile sportive naţionale şi internaţionale de către elevii-sportivi, în cadrul echipelor cluburilor sportive şcolare şi în cadrul echipelor României de cadeţi şi juniori.

În acest sens conceptul de optimizare a învăţământului preuniversitar, în genrral, are ca obiectiv prioritar creşterea eficienţei în organizarea şi conducerea desfăşurării procesului specific de predare-învăţare în cluburile sportive şcolare şi celelalte unităţi şcolare cu profil sportiv.

3. PERFORMANŢELE SPORTIVE ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR.

Transferând demonstraţiile şi raţionamentele care fundamentează performanţele didactice, în domeniul performanţelor sportive preuniversitare, se evidenţiază faptul că nivelul acestora este funcţie de :

• obiectivarea maximizată a cerinţelor modelelor elaborate şi aplicate pentru realizarea

selecţiei, a pregătirii şi a acticvităţii competiţionale.

În ultimii 30 de ani stabilirea cerinţelor modelelor pentru realizarea selecţiei, pregătirii şi competiţiei, precum şi optimizarea valorilor parametrilor acestora, s-au realizat în practicarea celor mai răspândite ramuri sportive, prin utilizarea programării pe calculator.

Prezenţa constantă în ierarhiile marilor competiţii internaţionale a unui număr reprezentativ de sportive şi de sportivi din învăţământul preuniversitar, ilustrează, în comparaţie cu alte ţări, că acestea au fost obţinute prin predominanţa empirismului logic, suplinitor al unor cerinţe neîndeplinite, faţă de raţionalismul ştiinţific expresiv, între altele, prin utilizarea componentelor informaticii aplicate domeniului sportiv de performanţă.

4. RELAŢIA DINTRE PERFORMANŢA SPORTIVĂ ŞI METODOLOGIA INSTRUIRII ÎN CLUBURILE SPORTIVE ŞCOLARE

Aceste relaţii pot fi ilustrate prin rezultatele :

• cu valoare pozitivă, obţinute în marile competiţii internaţionale la atletism, gimnastică artistică, box, lupte, haltere, înot, handbal fete, canotaj, caiac-canoe, etc., ale căror constante număr şi valoare evidenţiază un potenţial performanţial pus în valoare printr-o metodologie care maximizează eficienţa realizării modelelor selecţiei, pregătirii şi concursului;

• cu valoare negativă, în ultimii 10-15 ani, în competiţiile internaţionale de anvergură la baschet băieţi, handbal băieţi, fotbal, polo, rugby, tenis, volei, etc., al căror potenţial obiectivat la nivelul cerinţelor internaţionale performanţiale, nu este pus în valoare datorită utilizării unei metodologii ineficiente în conţinut şi utilizare.

Din cele prezentate se desprind următoarele aprecieri şi interpretări :

• ramurile sportive cu valori performanţiale pozitive sunt, în general, încadrate în categoria "sporturior individuale”, iar rezultatele obţinute ilustrează acordul optimizat între valorile modelelor selecţiei şi pregătirii şi a celui de concurs realizat;

• ramurile sportive cu valori performanţiale negative sunt încadrate, în general, în categoria "jocuri sportive", iar rezultatele înregistrate ilustrează dezacordul dintre modelul selecţiei şi cel al pregătirii, factorul limitativ constituindu-l metodologia utilizată în pregătire, neconcordantă complexităţii actuale în conţinut şi eficientă în aplicare;

• diferenţele dintre conţinutul şi eficienţa metodologiei utilizate, semnificative prin valoarea rezultatelor obţinute, între altele, se explică prin :

- relaţia relativ lineară între modelul de concurs şi modelul de pregătire, în sporturile individuale;
- relaţia de complexitate constant crescută între modelul de joc şi modelul de pregătire, în jocurile sportive.

Considerând ca o constantă, într-un anumit interval de timp, instituţia formatoare a formatorilor de performeri în c.s.ş. şi ca o variabilă rezultatele profesionale ale celor care formează şi promovează în marea performanţă sportivă sportive şi sportivi din învăţământul preuniversitar, se impun următoarele raţionamente :

• formarea profesorilor şi antrenorilor care au ca specializare sporturile individuale, se realizează în concordanţă cu conţinutul metodologiei care se obiectivează prin

eficiența crescută în realizarea modelelor selecţiei, pregătirii şi concursului, respectiv numărul și valoarea performanțelor obținute;

• formarea profesorilor şi antrenorilor care au ca specializare jocurile sportive, nu se realizează în concordanţă cu conţinutul metodologiei care asigură optimizarea eficienţei în realizarea modelelor selecţiei, pregătirii şi jocului, cu consecinţe negative asupra numărului și valorii rezultatelor obținute.

În consecinţă, îmbunătățirea performanţelor sportive în jocurile sportive, în particular în cadrul învăţământului preuniversitar, depinde de nivelul profesional al profesorilor din c.s.ş. şi acesta de conţinutul procesului de instruire formativă a acestora și de perfecționarea continuă ulterioară.

5. STRATEGII PRIVIND UNELE COMPONENTE ALE OPTIMIZĂRII ORGANIZĂRII ȘI EFICIENTIZĂRII PROCESULUI DE PREDARE-ÎNVĂȚARE ÎN CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE.

Conceptul de optimizare, în general în învăţământul preuniversitar şi în particular în domeniul activității sportive de performanţă din cadrul acestuia, impune elaborarea și realizarea concretă a strategiilor privind cele mai importante componente care se validează prin însumare în realizările obținute.

5.1. COMPONENTA CONCEPTUAL-FORMATIVĂ.

În cadrul acestei componente, rezultatele obținute conduc în mod necesar către formarea profesorilor și antrenorilor în concordanță cu conținutul metodologiei care maximizează eficiența elaborării și utilizării modelelor selecţiei, pregătirii şi concursului, condiție necesară și obligatorie pentru creșterea și menținerea la nivel ridicat ale rezultatelor obţinute de sportivele și sportivii din c.s.ş.

5.2 COMPONENTA FINANCIAR-MATERIALĂ.

Susținerea financiară și creșterea numărului bazelor, mijloacelor și materialelor specifice fiecărei ramuri sportive inclusă în planul de școlarizare al c.s.ş., se constituie ca factori favorizanţi sau limitativi ai performanţelor ce vor putea fi obținute, în funcţie de valoarea acestora.

5.3 COMPONENTA PROFESIONAL-METODOLOGICĂ.

Elaborarea unui sistem de perfecționare și motivare performanțială profesională care, în condițiile creșterii de la nivelul minim necesar către cel optim al factorilor care favorizează performanţele sportive, se va obiectiva prin perfecționarea și creşterea eficienţei metodologiei utilizate în realizarea modelelor selecţiei, pregătirii şi concursului şi se va concretiza prin numărul și valoarea performanţelor obţinute.

Această prezentare a unora dintre cele mai importante componente ale concepţiei privind organizarea şi desfăşurarea activității specifice din c.s.ş. induce asupra relațiilor sumative dintre acestea deoarece conceptul de optimizare s-a impus, între altele, datorită relaţiilor compensative sedimentate în timp între componentele care au determinat și vor continua să determine numărul și valoarea performanţelor obţinute de profesorii, sportivele și sportivii din c.s.ş.

BIBLIOGRAFIE

- Berceanu D., Moanță A., 2007. Concepția de joc și pregătire pe niveluri de instruire. București. Editura PRINTECH.
- Cristea S., 1992. Învăţământul în anticamera reformei. Galați. Editura PORTO-FRANCO.
- De Solla Price D., 1971. Știința mică, știința mare. București. Editura Științifică.

- Dumitrescu M., Psihologia excelenței. București. Editura AVES.
- Grossgeorge B., 2001. Observație și antrenament în jocuri sportive. București. MTS, CCPS, SDP nr.436-437.
- Jinga I., 1993. Manual de management instrucțional-conducerea învățământului. București. Editura Didactică și Pedagogică.
- Macak I., 1971. Personalitatea antrenorului în sportul de performanță. București. CNEFS. Centrul de Cercetări Științifice și Documentare Tehnică.
- Negruț-Dobridor I., Pânișoară I.O., 2008. Știința învățării. Iași, Editura POLIROM.
- Negulescu I. (coordonator), 2008. Relația dintre reționalizarea mijloacelor de antrenament și individualizarea pregătirii în jocurile sportive – baschet, fotbal, handbal, rugby, tenis, volei. București. Editura BREN.
- Niculescu M., 1999. Elemente de psihologia sportului de performanță și de mare performanță.
- Peretti A., Legrand J.A., Boniface J., 2001. Tehnici de comunicare. Iași. Editura POLIROM.
- Popescu C., 1979. Antrenorul, profilul, personalitatea și munca sa. București. Editura Sport-Turism.
- Predescu T., Iancu A., 2011. Jocuri sportive, modele orientative de joc și pregătire în baschet, fotbal, handbal și volei. București. Editura PRINTECH.
- Resian A., 1977. Elemente de patologie informațională. Cluj Napoca. Editura DACIA.
- Stănculescu V., 1977. Antrenorul de fotbal – profilul socio-profesional. Baia Mare. CJEFS Baia Mare, Cabinetul metodico-științific pentru Educație fizică și sport, Maramureș.

PREGATIREA PSIHOLOGICĂ FACTOR ESENŢIAL IN ANTRENAMENTUL SPORTIV MODERN

Prof. Orza Cristian
Prof. Orza Luminita
Şc. cu cls.I-VIII T. Vladimirescu, Drăgăşani, jud. Vâlcea

Rezumat

Un rol deosebit de important în obţinerea marilor rezultate sportive, alaturi de ceilalţi factori esenţiali în pregătirea sportivă, îl are pregatirea psihologică, pornind de la faptul că fiinţa umană este un sistem bio-psiho-social.

Cuvinte cheie: aptitudine; atitudine; antrenament; ambianţa

Introducere

Pregătirea psihologică cuprinde un ansamblu de măsuri care au menirea de a-l susţine pe sportiv în eforturile sale, de a-l ajuta să-şi realizeze la nivel maximal performanţele de care este capabil.

Noţiunea de pregătire psihologică este deosebit de complexă, implicând măsuri de organizare, coordonare şi control ale activităţii sportivului, aspecte de protecţie şi sprijin, dar mai ales măsuri de formare a unor mecanisme (atitudini şi deprinderi) eficiente de autocontrol şi autoconducere ale activităţii proprii sportivului.

Problematica complexă a pregătirii psihologice s-a impus datorită faptului că sportul de performanţă – activitate de limită a capacităţilor umane – solicită maximal resursele fizice şi psihice ale sportivului. În aceste condiţii, orice dereglare, oricât de fină la nivelul mecanismelor psihico-comportamentale, atrage după sine diminuarea performanţelor.

Dintre factorii responsabili de asistenţă ştiinţifică a sportivului cei mai importanţi sunt antrenorul, psihologul (acolo unde există) şi medicul.

Pornind de la faptul că fiinţa umană este un sistem bio-psiho-social, orice abordare a ei, fie pedagogică, fie medicală ş.a.m.d. nu poate şi nu trebuie făcută în afara viziunii interdisciplinare, chiar dacă în unele situaţii specialistul este pus în situaţia de a accentua una sau alta din laturile sau suprastructurile sistemului.

Asistenţa medico-psiho-socială

Constă în :

1.***Controlul activităţii sportivului*** din antrenament, concurs şi refacere (control în sens în care îl găsim în teoria reglării sistemelor) care constă din supravegherea activităţii şi culegerea de informaţii asupra acesteia şi evaluarea după criterii ştiinţific stabilite, cât şi decizia (sau colaborarea la decizie) pentru corectarea comportamentului sportivului, când este cazul.

2.***Diagnoza medicală şi psihologică*** ,ca bază indispensabilă pentru compararea indicilor individualităţii sportivului cu modelele elaborate pentru ramurile de sport, vârste şi sexe; elaborarea măsurilor profilactice şi psihoprofilactice; stabilirea măsurilor terapeutice în caz de îmbolnăviri, accident, eşec.

3.***Îndrumarea individualizării activităţii*** din antrenament, concurs, activităţi profesionale, sociale, familiale şi de timp liber – în colaborare cu antrenorul şi alţi factori.

4.***Consiliere,*** sfătuire în domeniul competenţei specifice, fie spontan, fie la cererea celor interesaţi.

5.***Contribuţia*** la întregul proces educativ pentru realizarea personalităţii multilateral dezvoltată a sportivului, în sensul în care se exprimă medicina formativă. Având de a face cu indivizi supradotaţi, medicul sportiv va putea contribui esenţial la valorificarea aptitudinilor lor, ca şi la realizarea unui echilibru care se cere asigurat atunci când accentuarea înzestrării este unilaterală şi reclamă compensare.

6.***Participarea*** de la acţiunile selecţiei iniţiale şi succesive, ajutând tehnicienii în stabilirea celor mai judicioase criterii de decizie, în care cerinţele sportului sunt corelate cu particularităţile individuale ale sportivului în viziunea diacronică şi prognostică.

Antrenamentul psihologic

Am adoptat acest termen pentru a desemna prin el un întreg sistem de conţinuturi şi acţiuni care, toate împreună, concură la formarea sportivului de performanţă.

Antrenamentul psihologic este compus din :

1. Instruirea psihologică a sportivilor (şi antrenorilor)
2. Psihologia instruirii şi educaţiei
3. Pregătirea psihică a sportivilor
4. Pregătirea psihică pentru concurs
5. Asistenţa psihologică a sportivilor şi echipei
6. Psihoprofilaxia în antrenamente şi competiţii
7. Psihoterapia
8. Antrenamentul mental
9. Antrenamentul psihoton, alfagenic, sofrologic, cu bio-feed-back etc.
10. Antrenamentul invizibil

Pregătirea psihologică şi asistenţa psihologică, două concepte şi două dimensiuni fundamentale în sport

Nu putem vorbi despre asistenţă fără să ne referim la pregătirea psihică (sau psihologică) a sportivului.

Pregătirea psihică urmăreşte dezvoltarea calităţilor psihice şi a trăsăturilor personalităţii sportivului solicitate de activitatea specifică, pentru asigurarea eficienţei antrenamentelor şi obţinerea rezultatelor bune în concursuri.

1.Pregătirea psihică

A. Treptele pregătirii psihice

1. Pregătirea psihică de bază cuprinde asigurarea nivelului educaţiei cetăţeneşti a sportivului, privind atitudinea faţă de muncă, faţă de oameni, familie şi societate.
2. Pregătirea fizică specifică cuprinde pregătirea şi formarea însuşirilor psihice solicitate în mod preponderent de specificul probei.
3. Pregătirea psihică pentru concurs cuprinde formarea în general, şi pentru un anumit concurs, în particular.

B. Laturile pregătirii psihice :

1. Psihomotrică
2. Intelectual-cognitivă
3. Afectivă
4. Volitivă
5. Unele componente ale personalităţii.

C. Mijloacele pregătirii psihice :

1. Specifice sportului (exerciţiile fizice, tehnice, tactice, instruirea teoretică, instruirea psihologică, exerciţii şi tehnici de refacere).
2. Din domeniul psihologiei, pedagogiei, psihoterapiei.

D. Metodele pregătirii psihice

Vor fi selectate din arsenalul metodelor şi tehnicilor psihologiei, pedagogiei, psihiatriei şi se va recurge şi la unele tehnici împrumutate din procedurile orientale de relaxare sau concentrare.

2. Paradigma performanţei sportive

Performanţa sportivă este multiplu determinată şi nimeni nu poate spune cu certitudine care factor are ponderea cea mai mare, atunci când cifrele ei sunt la limitele superioare ale capacităţii individului. Prin definiţie sportul este competiţie, întrecere cu spaţiul, timpul, gravitaţia, natura, cu alţii şi cu sine.

Cei 4 „A” ai performanţei

Într-o formă eseist-ştiinţifică am formulat ideea că performanţa sportivă este un rezultat al însuşirii originale a patru factori şi anume : aptitudini, atitudini, antrenament şi ambianţă.

a.**Aptitudinile**. Performanţa sportivă este accesibilă numai celor dotaţi . Despre această dotare părerile sau convingerile antrenorilor sau a altor persoane din domeniul nostru nu sunt deloc unitare. În operaţia de selecţie, de exemplu, se apreciază motricităţile şi indicatorii somatici. Factorii psihologici şi sociali sunt rareori luaţi în consideraţie, deşi în unele sporturi sunt hotărâtori. Într-un prim manual de psihologie a sportului Coleman Grifith spunea : „antrenorii caută băieţi inteligenţi”. Este deci nevoie să prezentăm sistemul aptitudinilor solicitate de activitatea sportivă, pentru a contracara părerile unilaterale care se mai exprimă în domeniul nostru.

b.**Atitudinile**. Într-o definiţie sistematică dată educaţiei se poate spune că ea constă în formarea la individ a unui sistem de atitudini în concordanţă cu cerinţele sociale prezente şi viitoare.

În psihologia clasică atitudinile sunt considerate ca sectorul orientativ al personalităţii omului, cele mai importante fiind atitudinile morale care intră în structura caracterului.

Noi considerăm, însă, atitudinile, dintr-o viziune mai largă, alăturând atitudinilor caracteristice personalităţii încă multe altele care fac parte din sistemul psihocomportamental.

Lista unor atitudini specifice activităţii sportive:

În antrenament:

- disponibilitate la efort
- dorinţa de progres
- căutarea noului
- disciplină
- activism
- spirit critic şi autocritic
- responsabilitate

În concurs:

- dorinţa de victorie
- încredere în forţele proprii
- combativitate
- cooperare cu colegii
- fair-play

c.**Antrenamentul.** Urmărind maximizarea capacităţilor fizice şi psihice ale sportivului, antrenamentul este privit astăzi ca un demers pluridisciplinar şi chiar interdisciplinar, realizat de o echipă de specialişti. Conceptul de „antrenament total” apărut în deceniul al VII-lea al secolului trecut, are în vedere dezvoltarea totală a individului şi a echipei. Maximizarea performanţei nu se poate obţine fără maximizarea personalităţii sportivului, în acest proces tehnicienii fiind obligaţi să facă apel şi la alte resurse de eficienţă a pregătirii, în afara activităţii propriu-zise de antrenament. Apelul la tehnicile de relaxare, integrate în „antrenamentul psihoton”, reluarea în forme structurale a repetării, în reprezentare ca „antrenament mental”, evidenţiază însemnătăţii măsurilor profilactice şi de refacere, în „antrenamentul invizibil” au adăugat antrenamentului propriu –zis valori din ştiinţele particulare care au contribuit evident la creşterea explozivă a performanţelor. Procesul nu este însă încheiat. În afara unei mai bune fundamentări ştiinţifice a reactivităţii organismului, din punct de vedere biochimic, histologic, fiziologic, psihologic şi sociologic antrenamentul sportiv – şi în general tot procesul de pregătire – beneficiază de datele mereu înnoite ale farmacologiei şi psiho-farmacologiei.

d.**Ambianţa.** Individul uman nu poate fi nici studiat, nici dezvoltat în afara ambianţei, care este naturală şi social-culturală. Nici ambianţa naturală nu poate fi analizată în afara influenţelor pe care le primeşte de la factorii subiectivi sociali şi pedagogici.

Tendinţele actuale în pregătirea psihologică a sportivilor

- Deplasarea accentului de la psihodiagnoză spre intervenţia psihologică.

- Utilizarea mai redusă a testelor psihologice clasice în favoarea interviurilor clinice şi a scalelor de autoapreciere a stărilor psihice ale sportivilor.

- Psihodiagnoză computerizată, în acelaşi timp cu modelarea pe calculator a solicitărilor specifice unei ramuri de sport sau a alteia.

- Menţinerea tehnicilor de relaxare în sfera intervenţiei psihoprofilactice şi psihoterapeutice şi mai ales în domeniul refacerii după efort.

- Creşterea numărului de tehnici împrumutate din culturile orientale şi a unor tehnici psihologice de optimizare umană utilizate în alte domenii de activitate .

- Utilizate pe scară tot mai largă a tehnicilor de psihoterapie scurtă, nonanalitică, la sportivii cu probleme.

Tipologia pregătirii psihologice

a) După genul de activitate sportivă : antrenament, concurs, în afara acestora.

b) După subiecţii interesaţi : sportivului sau echipei.

c) După locul asistenţei în sistemul pregătirii sportive : independentă sau ca parte a asistenţei ştiinţifice.

d) După caracterul organizării : curentă sau ocazională, la cerere.

e) Persoana care se ocupă cu pregătirea : antrenor, psihologul, medicul. Ei pot fi ajutaţi în anumite limite de maseur, manager şi chiar de unii sportivi.

Obiectivele pregătirii psihologice a sportivului

O pregătire integrală va avea în vedere şi obiectivele pregătirii psihice sub toate aspectele amintite.

Sintetic, vom putea spune că pregătirea psihologică va acorda sportivului de mare performanţă :

- asigurarea realizării constante a performanţelor înalte;
- reducerea discrepanţei dintre performanţa actuală şi cea potenţială;
- creşterea fiabilităţii performanţelor;
- creşterea capacităţii de menţinere, autocontrol sau modificare a parametrilor performanţei ideale în funcţie de variaţiile situaţiilor date ;
- formarea deprinderilor de autocontrol psihocomportamental ale sportivului.

Model de pregătire psihologică

A. Formarea unor deprinderi psihologice de autoreglare a stărilor psihice :

a) însuşirea exerciţiilor de relaxare din cadrul antrenamentului autogen Schultz;

b) învăţarea autohipnozei;

c) învăţarea antrenamentului psihoton (relaxare +activare)

Prin :

- antrenament mental ;
- exerciţii fizice ;
- exerciţii respiratorii;

d) antrenarea calităţilor atenţiei sportivilor prin :

- exerciţii de concentrare asupra unor obiecte concrete, imagini, cuvinte, părţi ale corpului ;

- exerciţii prin care sportivul învaţă să se detaşeze de stimulii perturbatori externi ;

exerciţii de concentrare asupra performanţei ideale.

B. Antrenamentul motivaţional

a) Stabilirea scopurilor

b) Programarea obiectivelor

C. Antrenamentul mental aplicat

a) Rezolvarea problemelor sportivului

b) Antrenamentul atitudinal

c)Antrenarea încrederii în sine şi a autocontrolului

D. Antrenamentul mental specializat pentru o anumită competiţie

a) Antrenamentul modelat
b) Utilizarea unor strategii specifice de concurs
c) Elaborarea unor rutine de prestart
E. Refacere după concurs şi psihoterapie
a) Refacere după efort şi accidente
b) Psihoterapie

Condiţiile pregătirii psihologice

Deşi sarcina realizării pregătirii îi revine în primul rând antrenorului, medicul sportiv poate influenţa deosebit de mult unele din atitudinile şi comportamentele sportivului datorită apropierii sufleteşti de acesta, capacităţii de a-l înţelege şi tendinţele fireşti de a-l ajuta.

Câteva din condiţiile pregătirii psihologice sunt importante şi le redăm în continuare:

1.Cunoaşterea personalităţii sportivului şi a particularităţilor de manifestare în condiţiile foarte diferite ale activităţii din antrenamente şi concursuri. Pe baza acestei cunoaşteri se vor evalua capacitatea psihică a sportivului şi posibilităţile sale adaptive şi autoreglatorii. Cunoaşterea aceasta se realizează de către psiholog atât prin examen psihodiagnostic, cât şi prin utilizarea tuturor metodelor specifice şi adecvate acestui scop. Antrenorul va proceda bine dacă va cere ca psihologul să-i completeze datele pe care le deţine despre sportiv din activitatea curentă.

2.Aprecierea măsurii în care sportivul dispune de calităţile reclamate de activitate, care dintre ele stau la baza eficienţei şi succesului şi care îl împiedică să fie mai bun. Unele calităţi şi trăsături trebuie corectate sau restructurate, iar altele dezvoltate şi perfecţionate – în raport foarte strâns cu specificul solicitărilor probei (sportului), în antrenamente şi concursuri.

3.Cunoaşterea exactă a cerinţelor activităţii probei sau sportului: ce calităţi reclamă, ce calităţi poate dezvolta, prin ce se obţine succesul, ce anume este contraindicat. Pentru acest punct dispunem de monografiile psihologice ale unor sporturi, ca şi de clasificarea şi caracterizarea lor psihologică – ceea ce este util nu numai pentru organizarea asistenţei, dar şi a orientării şi selecţiei sportive a tinerilor.

4.Adeziunea totală a sportivului sau a echipei la acţiunile de asistenţă psihologică; acceptarea psihologului şi medicului, ca şi oricărei alte persoane care aplică măsurile de asistenţă. Cooperarea sportiv-psiholog-medic este indispensabilă în această acţiune întrucât ceea ce se propune ca acţiuni urmează a fi realizat în mod deosebit de către însuşi sportivul, prin efort şi conştientizare.

5.Aplicarea asistenţei în intervalul de eficienţă, de preferat la începutul acestui interval: odată depăşit intervalul de eficienţă este clar că asistenţa nu-şi atinge scopul. „Intervalul de eficienţă” începe în momentul când – în baza evaluării capacităţii psihice a sportivului, a situaţiilor şi a nevoilor de corectare sau formare – psihologul sau antrenorul decid măsurile corespunzătoare. Cu cât decizia se ia mai din timp şi între ea şi evenimentul solicitat este o durată mai mare, cu atât măsurile, exersările, influenţele sugestive vor fi mai profitabile.

BIBLIOGRAFIE

- ALEXE NICU „Antrenamentul sportiv modern” Editura Editis, Bucureşti, 1993
- DRAGNEA A.„Antrenamentul sportiv”, editura Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1995.
- DRAGNEA A. „Antrenamentul sportiv”, editura Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1997.

ÎN CĂUTAREA SPORTIVILOR ÎNZESTRAŢI

stud. Pîslariu Daniel Iulian
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iaşi
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

"Scopul nu constă doar în căutarea excelenţei, ci şi în realizarea ei fără a distruge restul vieţii."
Orlik (1980)

Rezumat

În studiul prezentat se pune accent pe formarea unor sisteme de selecţie care să ajute la descoperirea talentelor din sport. Pentru început se discută despre importanţa identificării tinerelor talente în sportul de performanţă pe plan naţional şi internaţional, despre efectele, despre avantajele şi despre dezavantajele acestor sisteme de selecţie. Este vorba despre un set de caracteristici ce departajează sportivii înzestraţi de cei cu mai puţine aptitudini pentru practicarea unui sport de performanţă. Aceste date oferă informaţii despre modalităţi de selecţionare a tinerilor sportivi de la vârste fragede până în adolescenţă, urmărindu-se prezenţa sau lipsa unor caracteristici precum viteza, rezistenţa, forţa şi coordonarea. Spre final se trag concluzii cu referire la acest studiu care pot fi interpretate ca idei generale, observaţii sau îndemnuri cu privire la descoperirea sportivilor cu abilităţi deosebite în vederea practicării unui sport de performanţă.

Cuvinte cheie: tineri înzestraţi, performanţă sportivă, caracteristici de selecţie, cheia succesului.

De-a lungul anilor, identificarea de la vârste fragede a copiilor cu aptitudini sportive deosebite a devenit o componentă foarte importantă a sportului de performanţă, dat fiind faptul că nivelul competitiilor sportive este în continuă creştere. Ca urmare a acestui fapt, în competiţiile sportive pentru adulţi, unele performanţe de top sunt realizate de atleţi mult mai tineri,motivaţi de idealul olimpic şi de scopul în viaţă ales prin sportul practicat, fie el individual sau în echipă, iar în unele cazuri în care condiţiile sociale nu sunt propice unui trai decent, aceşti tineri sunt cu mult mai motivaţi să ajungă în topurile marilor competiţii.

Chiar dacă majoritatea ţărilor dezvoltate au descoperit efectele selecţiei talentului în sport, în cele în curs de dezvoltare sistemul de selecţie este uşor subdezvoltat, urmând ca unii sportivi înzestraţi să nu fie descoperiţi şi să nu beneficieze de pe urma programelor de dezvoltare prin care pot fi modelaţi pentru o anumită ramură sportivă în care ar avea şanse să se remarce. Dar de la această regulă pot face rabat ţări precum cele din Africa, în care condiţiile sociale sunt precare, dar în care s-au descoperit talente ce au ajuns în topurile mondiale, urmând ca în aceste ţări să fie dezvoltat sistemul de selecţie şi acestea să fie un exemplu pentru alte ţări care se află în aceeaşi situaţie.

În identificarea tinerilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea unui sport de performanţă există un sistem de selecţie bazat pe linii directoare pentru anumite sporturi şi grupe de vârstă şi pe evaluarea eficacităţii procedeelor folosite. Aceste două aspecte ale descoperirii valorilor sportive sunt descrise ca interdependente şi complementare şi trebuie ţinut cont de ele când se proiectează promovarea excelenţei în sport.

În general, configurarea unor premise universale ale succesului este relativ simplă, dar elaborarea cerinţelor specifice fiecărei ramuri de sport în parte se dovedeşte a fi dificilă datorită multor aspecte ale căutarii sportivilor înzestraţi. Un exemplu concludent sunt cercetările de laborator şi cele de pe teren care nu se dovedesc a fi întotdeauna lipsite de neconcordanţe în ceea ce priveşte structura calităţilor motrice, interacţiunea dintre diferitele elemente ale acestora şi antrenabilitatea lor; aceste cercetări fiind doar partea ştiinţifică a performaţei sportive.

Baza selecţiei sportivilor talentaţi

În formarea bazei selecţiei sportivilor talentaţi se va pleca de la aşa-numitele "premise", ce vor preceda orice discuţie referitoare la factorii determinatori ai acestei selecţii. Pentru buna desfăşurare se stabilesc standarde eliminatorii pentru fiecare ramură sportivă. Dificultăţile în descoperirea talentului se întâlnesc atunci când se întrepătrund condiţiile sociale şi educaţionale precare din multe ţări în curs de dezvoltare şi mai ales evoluţia nefavorabilă a programelor de educaţie fizică şcolară. Aceste componente constituie baza succesului oricărui sistem sportiv din orice naţiune şi reprezintă punctul de plecare al procesului de selecţie.

Caracteristicile de selecţie

Sportivii cu aptitudini deosebite sunt diferenţiaţi de cei cu aptitudini mai puţin dezvoltate prin diferite probe ce le testează capacităţile de rezistenţă, de viteză, de forţă şi de îndemanare, probe ce îi selectează şi îi îndrumă spre diferite ramuri sportive potrivite aptitudinilor lor. În continuare sunt descrise în câteva cuvinte aceste caracteristici şi metodele de depistare a lor.

Caracteristica de rezistenţă

O caracteristică cu un important rol în performanţa din sporturile bazate pe rezistenţă este capacitatea de a menţine înaltele resurse enrgetice produse pe cale oxidativă. Astfel,după studiile efectuate de Kobayashi (1978) reiese faptul că diferenţele între cei cu o capacitate mai mare de efort şi cei cu o capacitate mai redusă de efort se poate face doar atunci când se atinge vârful de viteză. Se precizează faptul că distincţia între vârsta biologică şi cea cronologică are un rol major în selecţia tinerilor sportivi. Un avantaj în probele de distanţă îl au sportivii cu o greutate corporală mică, prin economia de efort la mişcarea segmentelor corpului. În general, pentru identificarea tinerilor sportivi cu o capacitate de efort superioară se utilizează probele de 600m şi 800m la copii, 1000m şi 1500m la adolescenţi.

Caracteristica de viteză

Această aptitudine este specifică sporturilor ce necesită eforturi rapide, bruşte şi sunt susţinute anaerob, fiind descrisă prin capacitatea de a atinge indicatori ridicaţi ai puterii faţă de greutatea corporală. Eriksson (1972) relevă faptul că înainte de adolescenţă, tinerii sportivi au o capacitate metabolică mai redusă pentru practicarea probelor de sprint, indiferent de nivelul lor de pregătire. În procedeul de identificare a capacităţii de viteză, tinerii sportivi sunt testaţi pe distanţe de 30m, 50m, 60m şi 100m. Aceste probe se pot desfăşura cu startul înalt, de jos sau start lansat.

Caracteristica de forţă

În sporturile în care mişcările din aruncări, loviturile cu piciorul sau cu mâna ori sprintul sunt esenţiale pentru atingerea marilor performanţe, forţa de execuţie este crucială. Capacitatea de a manifesta forţe sub-maximale ale membrelor la viteze mari este obligatorie sportivilor care practică activităţi precum atletism (probe de sărituri, aruncări, sprint), jocurile cu mingea (tenis de câmp, fotbal, handbal, rugby etc.), sporturile de contact (box, lupte libere etc.). Selecţia pe baza acestei calităti se poate face la copii şi adolescenţi, descoperindu-i pe cei ce au o forţă nativă şi care au perspective de a o dezvolta prin antrenament. Pentru descoperirea forţei la tinerii sportivi, aceştia sunt supuşi la probe de aruncarea mingii de 400g, aruncarea greutăţii de 3 kg, săritura de pe loc, pentasalt.

Caracteristica de coordonare

Abilitatea de orientare în spaţiu, de luare a unor decizii rapide şi corecte şi de coordonare a segmentelor corpului în viteză este specifică oricărei ramuri sportive într-un rol mai mult sau mai puţin important. Pentru realizarea acestora, pe lângă efort fizic, se depune şi efort psihic, fapt ce face diferenţa între sportivii cu înclinaţie spre sporturile cu o înaltă necesitate de coordonare. Coordonarea este specifică sporturilor de echipă şi nu numai.

Probele care îi pot diferenţia pe tinerii sportivi pot fi de ocolire a obstacolelor, de dexteritate ale membrelor, de lucru în echipă şi de execuţie a unor procedee în viteză. Acestea le testează sportivilor capacitatea de a anticipa unele mişcări ale adversarului, de a lua decizii promte şi corecte, de cunoaştere a corpului său în diferite faze (viteza de reacţie, viteza de

execuţie, forţa şi capacitatea de rezistenţă). Luând în considerare aceste date despre caracteristica de coordonare, putem afirma că este indispensabilă oricărei activităţi sportive, fie ea de performanţă sau de plăcere. Acest fapt reprezintă un criteriu eliminatoriu în selecţia talentului în sport.

Aceste date sunt cu caracter orientativ, deci nu pot garanta succesul în sport deoarece unii tineri au calităţi dezvoltate la vârste fragede dar nu se poate prevede cu exactitate dacă ei au potenţial de dezvoltare a lor sau vor rămâne la un punct din care nu mai pot să le mărească. Sunt tineri care au un potenţial de dezvoltare târziu şi care sunt capabili să realizeze mari performanţe, iar acest fapt constitue un dezavantaj în selecţia timpurie a lor şi poate fi o piedică în creşterea performanţelor pe plan naţional şi internaţional prin nedescoperirea lor. Un important rol, poate chiar cel mai important, îl au cei care îi selectează şi îi îndrumă spre un anumit sport. Antrenorii sau profesorii trebuie să-şi pună în aplicare experienţa lor în domeniu şi viziunea asupra progresivităţii unor tineri talentaţi şi să-i selecteze pe cei mai buni dintre cei buni. Astfel, scopul lor fiind realizarea unor performanţe notabile cu cei descoperiţi.

Factorii de natură psihologică şi socială contribuie într-o manieră aparte în procesul de căutare a tinerilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea unui sport. Datele studiului realizat de Hemery (1986) pe 62 de performeri relevă faptul că inteligenţa sportivă, vizualizarea şi imaginaţia, competitivitatea şi aspiraţia, creativitatea, concentrarea, îndrăzneala şi controlul asupra propriului destin şi pregătirea competiţională sunt factori psihologici asociaţi conceptului de succes. În acelaşi studiu s-a observat că 98% dintre performeri, ce au fost studiaţi în legătură cu stabilitatea mediului familial, au simţit că părinţii lor au avut un comportament consecvent. Performerii studiaţi de Hemery au declarat că părinţii nu i-au prea "forţat" când erau mici, ceea contrastează puternic cu situaţiile în care părinţii încearcă să se realizeze în sport prin intermediul copiilor lor.

Un exemplu de model complet de selecţie în sport ar putea fi reprezentat de acesta ce conţine etapele procesului după cum urmează:

-primul pas - selecţia generală;

-stadiul pregătitor pentru cel de-al doilea pas - evaluarea pentru anumite sporturi şi a progresului în general;

-cel de-al doilea pas - selecţia mai specifică pe sporturi;

-examinări medicale (pentru determinarea capacităţii de rezistenţă la o pregătire mai intensă);

-test de pregătire (perioade de 6 luni: dezvoltarea cunoştintelor şi deprinderilor, dezvoltarea calităţilor personale şi sociale, creşterea interesului pentru antrenament);

-selecţia pentru pregătirea de înaltă clasă.

Concluzii

Concluzionând toate datele strânse, putem observa că este imposibil să se concretizeze un model unic ori un pachet de procedee de selecţie pentru tinerii "întradevăr" şi nu doar "aparent" înzestraţi. În această lucrare sunt identificaţi factorii esenţiali pentru descoperirea talentului în sport, fără a oferi modul perfect de selecţionare.

Elaborarea unui model universal nu se poate realiza, având în vedere caracteristicile sociale, culturale şi geografice ale fiecărui stat, chiar dacă unele state se pot asemăna prin diferite elemente. Cu toate acestea, selecţia timpurie a tinerilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea unui sport de performanţă este esenţială în vederea ridicării ştachetei mondiale a sportului şi pentru a exista mereu un grad ridicat de competitivitate. Aceşti factori contribuie din plin la dezvoltarea sportului în lume prin depistarea unor tehnici şi procedee mai sigure şi specializate fiecărei ramuri sportive, prin care performanţa sportivă va fi mereu pe o cale ascendentă.

BIBLIOGRAFIE:

- **BAUERSFIELD K.-H.** (1985), 'The selection of potential top class athletes (Selecţia potenţialilor atleţi de clasă mondială)'
- **BLOOM B.S.** (1985), 'Developing talent in young people (Dezvoltarea talentului la tineri)'
- **FOX E. MATHEWS D.** (1981), 'The physiological basis of physical education and athletics (Baza fiziologică a educaţiei fizice şi atletism)
- **HEBBELINCK M.** (1988), 'Talent identification and development in sport (Identificarea talentului şi devoltarea în sport)'
- **KANE J.E., FISHER R.J.** (1976), 'Giftedness in sport (Înzestrarea în sport)'

LATURA SOCIALĂ A ACTIVITĂŢILOR SPORTIVE

Prof. Emilia Poleac
Şcoala „B.P.Haşdeu” Iaşi

Rezumat

Exerciţiile fizice, sub cele mai diferite forme, au însoţit omul de la începutul existenţei sale, devenind tot mai ample şi sofisticate, ca urmare a funcţiilor tot mai complexe pe care le-a avut. Cert este că scopurile principale în care au fost practicate au fost sănătatea şi educaţia.

Educaţia fizică şi sportul, datorită efectelor benefice pe care le au, sunt proclamate de marile organisme internaţionale ca dreptiuri fundamentale ale omului, împreună cu dreptul la educaţie. Este firească această recunoaştere, ştiind că omul epocii pe care o parcurgem este supus tot mai mult efectelor sedentarismului, stresului şi poluării.

Cuvinte cheie:

- Exerciții fizice;
- Sănătate;
- Educație;

Exerciţiile fizice, sub cele mai diferite forme, au însoţit omul de la începutul existenţei sale, devenind tot mai ample şi sofisticate, ca urmare a funcţiilor tot mai complexe pe care le-a avut. Cert este că scopurile principale în care au fost practicate au fost sănătatea şi educaţia.

În zilele noastre, viaţa solicită o educaţie integrală, în egală măsură intelectuală, fizico-motrică în planul comunicării, estetică, care să favorizeze integrarea într-o lume diversificată şi în acelaşi timp globalizată.

Educaţia fizică şi sportul, datorită efectelor benefice pe care le au, sunt proclamate de marile organisme internaţionale ca dreptiuri fundamentale ale omului, împreună cu dreptul la educaţie. Este firească această recunoaştere, ştiind că omul epocii pe care o parcurgem este supus tot mai mult efectelor sedentarismului, stresului şi poluării.

Numeroasele ore petrecute în faţa calculatorului şi televizorului, lipsa de mişcare, comoditatea şi alimentaţia iraţională, se reunesc în ceea ce numim sedentarism, care determină obezitate, afecţiuni cardiace, pulmonare, nevroze şi alte boli.

Remediul acestora se află la îndemâna oricui şi constă în practicarea sportului şi a altor forme de exerciţii fizice.

Menţinerea sănătăţii, obişnuinţa de a respecta reguli, disciplina, rolul estetic al sportului contrabalansează aspectele nocive sau tentaţiile specifice adolescenţei (alcool, droguri). Mai trebuie menţionată şi constituirea sentimentului „apartenenţei la grup” care are un rol deosebit în optimizarea relaţiilor sociale.

Activitatea sportivă presupune valorificarea pozitivă a caracterului de aventură şi comunicare cu consecinţe ce contribuie la creşterea conştiinţei propriei valori, raţionalizarea acţiunilor şi cooperarea în atingerea unui obiectiv comun. Competiţia sportivă evidenţiază şi rolul social al sportului care poate oferi modele de comportament pentru principalele subdiviziuni ale vieţii sociale, economice, plitice.

Ştim că sportul înseamnă efort, oboseală şi de cele mai multe ori renunţări la accesibilităţile obişnuite.

De ce practică elevii activităţi sportive? Care sunt motivele care-i determină să participe la activităţi de întrecere?

Analizând logic nevoile elevilor, putem explica acest fapt astfel:

- ✓ au vârsta când simt nevoia de a fi mereu în mişcare

- ✓ au vârsta la care doresc afirmarea de sine
- ✓ au vârsta la care integrarea într-o echipa sau grup se sprijină în viitor în relaționarea mult mai bună în sarcinile şi obiectivele propuse
- ✓ au vârsta la care doresc să se compare cu cei de lângă ei
- ✓ au vârsta când simt nevoia de a fi cel mai bun, sportul conferindu-i acea emoție a învingătorului
- ✓ au vârsta la care practicarea unui sport, accederea intr-o echipă reprezentativă a şcolii, se va transforma în model de urmat pentru ceilalți

Caracterul educativ al sportului, mai ales în ceea ce priveşte perioada adolescenței şi a ideii de sociabilitate ca factor al dezvoltării pozitive spre maturitate este de netăgăduit.

BIBLIOGRAFIE

- Adrian Dragnea – "Note de curs", 2010, Academia Națională de Educație fizică și sport, București
- Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat - "Îndrumar de educație fixică școlară", Editura didactică și pedagogică, București, 2006

TEORII DESPRE JOC

Prof. Popa Nicoleta Luminiţa
S.A.M. Prisacani

Motto:

"Omul are nevoie de pâine şi de joc
De pâine, pentru a creşte şi a exista
De jocuri pentru a trăi aceasta existenţă"
(Buytendijk)

Rezumat: Jocul înseamnă sănătate.Un copil care nu se joacă nu este un copil normal, iar viaţa sa ulterioară, de adult, va avea de suferit. Dimpotrivă a folosi jocul, adaptat formelor sale exterioare la scopuri educative precise, înseamnă a canaliza în scopuri benefice una din energiile cele mai profunde ale copilăriei.
Cuvinte cheie: viata,joc,teorii,reguli

Viaţa noastră nu poate fi concepută fără joc, care nu este caracteristic numai copilului ci însoţeşte viaţa omului pe tot parcursul existenţei sale, chiar dacă în copilărie deţine locul principal. Jocul este o activitate caracteristică speciei umane.

În general, jocurile au o contribuţie complexă la îndeplinirea obiectivelor educaţiei fizice. Spre deosebire de celelalte grupe de mijloace folosite în pregătirea elevilor, ele prezintă urmatoarele particularitaţi:

- permit manifestarea şi dezvoltarea complexă şi simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităţilor fizice, a unor forme de manifestare a acestora, precum şi a calităţilor morale şi de voinţă.
- jocul permite manifestarea largă a independenţei în acţiuni, particularitate specifică a tuturor formelor lui de organizare;
- jocurile favorizează dezvoltarea creativităţii si iniţiativei;
- jocurile permit dezvoltarea spiritului de competiţie;
- jocurile nu permit o dozare precisă a efortului si nici o reglementare strictă a execuţiilor tehnice.

După cercetarea cu mare atenţie a surselor istorice definiţiile pe care le dau autorii cu privire la joc sunt numeroase.S-a încercat explicarea jocului din diferite puncte de vedere şi anume:

-biologic ;
-psihologic;
-pedagogic;
-filozofic.

În literatura de specialitate se poartă numeroase discuţii contradictorii, dat fiind faptul că au apărut numeroase teorii ce încearcă să explice jocul şi funcţiile sale în viaţa noastră de la început până la sfârşitul ei.

JEAN PIAGET – scoate în evidenţă că jocurile se caracterizează prin două aspecte:

- de asimilare –a unor impresii din realitate care duc la dezvoltarea lui ;
- de acomodare-face un antrenament de ordin mental ce stimulează dezvoltarea .

Piaget atribuie o funcţie importantă coordonărilor şi reglărilor sociale precizând că inteligenţa umană se dezvoltă la individ în funcţie de interacţiunile sociale.

EDVARD CLAPAREDE– este de parere că jocul reprezintă o adevărată muncă pentru copil, fiind un mijloc cu ajutorul căruia îşi poate dezvolta eu-l său psihologic. Claparede a descris un sistem psihogenetic cu trei stadii:

-stadiul de achiziţie şi experimentare;

-stadiul de organizare şi evaluare;

-stadiul de producţie şi muncă.

K. BUHLER- consideră că, copilul se joacă doar pentru plăcerea pe care o simte în timpul jocului, indiferent de rezultatul lui.

ADLER-susţine că jocul este o formă de manifestare a copilului neajutorat, de exprimare a incapacităţii acestuia de a se afirma in viaţă. Jocul devine o cale prin care individul fuge din faţa realităţii.

A.N. LEONTIEV- defineşte jocul ca o activitate fundamentală ce are un rol hotărâtor în evoluţia copilului ce constă în reflectarea şi reproducerea vieţii reale. Este o activitate biopsihosocială având originea legată de resorturile biologice.

Jocul îşi are originea în concepţia lui Leontiev, în decalajul care există între cerinţele puse în faţa copilului faţă de mediul şi posibilităţile de care dispune pentru a răspunde acestora.

C.V. PLEHANOV- ca fenomen social, jocul este generat de muncă şi are trăsături comune cu aceasta.Plehanov arăta că atât conţinutul,cât şi caracterul jocului sunt determinate de mediul social surprinzându-se influenţa societăţii în general şi a clasei sociale în special.

KARL GROSS consideră că jocul este un pre-exercițiu care favorizează pregătirea copilului pentru viaţa adultă.

LAZARUS consideră că jocul este doar un mijloc de recreere si de repaus.

H. SPENCER este de parere că jocul este motivat, în primul rând, de necesitatea de a consuma energia excesivă. Consideră că prin joc copilul îşi descarcă surplusul de energie care nu a fost folosit în alte activităţi.

În teoria atavismului jocurile se infăţişează ca fiind reflectarea unei însuşiri moştenite, copilul fiind considerat o "recapitulare" a filogeniei.

Teoria catardică se întemeiază pe ideea că jocul constituie un mijloc de înnobilare a unor instincte înnăscute. Prin jocurile de ficţiune, de achiziţie, de construcţie, copilul va anticipa viitoarea sa viaţă de adult, folosind mijloacele de care dispune şi în limitele impuse de mediu.Jocurile copiilor şi, ulterior, ale adulţilor contribuie la formarea şi dezvoltarea personalităţii. Jocul nu exclude efortul, oboseala, caracterul serios.

Activitatea ludică constituie o bună parte,dacă nu totalitatea activitaţii zilnice a copilului. Jocul reprezintă o forţă puternică, o formă spontană de pregătire pentru viaţa matură şi fixează multe achiziţii pe care le creeză. El este, astfel, folosit ca factor educativ, iar utilizarea jocului în scopuri educative apartine lui *PLATON*.

Prin joc, orice persoană (copil,adult) îşi poate exprima forţa, vigoarea fizică, perseverenţa, ingeniozitatea, curajul, rezistenţa în acelaşi timp cu forţa morală, respectând regulile existente în joc, care nu pot fi ignorate.

În concluzie, prin joc se perfecţionează activitatea de învăţare a diverselor ramuri şi probe sportive.

BIBLIOGRAFIE

- Chiriţă,Georgeta- Educaţie prin jocuri de mişcare,Editura Sport-Turism,Bucureşti,1983
- Mitra G. si Mogoş Al.-Metodica predării educaţiei fizice,Editura Stadion,1972, Bucureşti

DEZVOLTAREA ABILITĂŢILOR PROFESIONALE ALE VIITORILOR INSTRUCTORI SPORTIVI ÎN CONCORDANŢĂ CU CADRUL EUROPEAN AL CALIFICĂRILOR - PROIECT LEONARDO

prof. Irina Prodan,
prof. Făniţa Cepoi,
prof. Ilie Gheorghică
Liceul cu Program Sportiv Iaşi

Instituţii partenere

Liceul cu Program Sportiv Iaşi, România (instituţie coordonatoare)
Serymar Training – Granada, Spania
Centro di Ricerche Economiche e Sociali (CERES) – Roma, Italia
Dimitra Institute of Training and Development – Atena, Grecia
Zeuxis Innovations LTD – Nicosia, Cipru

Scopul proiectului

- Îmbunătăţirea pregătirii teoretice şi practice a personalului implicat în educaţia vocaţională printr-un schimb de experienţă efectuat în parteneriat cu instituţii din ţările Uniunii Europene.
- Sprijinirea participanţilor la activităţi de formare profesională pentru acumularea de cunoştinţe, dezvoltarea de abilităţi şi calificări menite să le faciliteze dezvoltarea personală, inserţia profesională şi participarea pe piaţa muncii europene;
- Sprijinirea îmbunătăţirii calităţii şi stimularea inovaţiei în sistemele educaţionale de formare profesională, în instituţiile implicate în acest tip de formare şi în activităţile practice din acest domeniu;
- Creşterea atractivităţii educaţiei şi formării profesionale şi facilitarea mobilităţii formabililor încadraţi în muncă;
- Promovarea creativităţii, competitivităţii, inserţiei profesionale şi creşterea spiritului antreprenorial;
- Promovarea cooperării pentru asigurarea calităţii în toate sectoarele educaţiei şi formării profesionale

Obiective

- Familiarizarea participanţilor cu cadrul naţional al calificărilor din alte ţări ale UE pentru a determina caracteristicile comune privind standardele profesionale pentru instructori sportivi.
- Elaborarea unei strategii comune privind competenţele viitorilor instructori sportivi pentru ca aceştia să întrunească cerinţele profesionale de pe piaţa europeană a muncii, favorizând mobilitatea forţei de muncă.
- Îmbunătăţirea gradului de cooperare transnaţională în scopul racordării cadrelor naţionale de calificare la Cadrul European al Calificărilor (EQF), în conformitate cu cerinţele Parlamentului European.
- Dezvoltarea abilităţilor lingvistice ale viitorilor instructori sportivi în domeniul vocabularului tehnic al sportului.

Necesitatea proiectului

- Proiectul răspunde necesităţii de a îmbunătăţi calitatea pregătirii profesionale şi flexibilitatea forţei de muncă tinere prin corelarea calificărilor şi competenţelor acesteia cu nivelurile europene de referinţă.
- Stabileşte o platformă de colaborare între ţările UE pentru dezvoltarea unei strategii comune în privinţa paşilor pe care un profesor / antrenor trebuie să îi

facă pentru a dezvolta competenţele viitorului instructor sportiv în concordanţă cu EQF

- Oferă participanţilor oportunitatea de a se familiariza cu realităţile socio-culturale din alte ţări ale UE şi de a-şi evalua propria practică profesională prin raportare la cea a profesorilor / antrenorilor / formatorilor din acestea.

PROCEDURA DE LUCRU

Proiectul este organizat în cinci etape, circumscriindu-se unui număr de şase teme ce vor fi abordate pe parcursul celor doi ani; participanţii vor împărtăşi informaţii prin intermediul website-ului parteneriatului, pe care le vor pune în practică în workshop-uri, dezbateri şi vizite în centre sportive ce vor fi organizate în timpul întâlnirilor de proiect.

PRODUSE FINALE

- La sfârşitul proiectului, instituţiile partenere vor elabora o broşură şi un CD ce va conţine modele de bună practică privind dezvoltarea abilităţilor profesionale ale instructorilor sportivi, în concordanţă cu EQF.
- Website-ul proiectului.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND POTENŢIALUL BIOMOTRIC AL ELEVILOR DIN CLASA a – VII – a

Prof.Viorel Protopopescu
Şcoala cu cls. I-VIII Nr. 21 Sibiu

Cuvinte cheie : testare, metru, cronometru, statistica

Argument

Testarea potenţialului biometric al populaţiei şcolare face parte din categoria de cercetări longitudinale ce am realizat-o pe subiecţi similari ca vârstă şi localitate supuşi unor infuenţe care se modifică în timp şi care acţionează diferit tocmai în perioada definirii psihomotorii a creşterii şi dezvoltării fizice atât de importantă pentru evoluţia ontogenică. Aplicarea bateriilor de teste oferă printre altele posibilitatea unor parcursuri de instruire flexibilă este un proces complex al evaluarii ce reflectă atât nivelul de dezvoltare al elevului, cât şi eficienţa procesului educaţional parcurs de acesta. Pornind de la modelul didactic al educaţiei fizice şi sportului, conceput pe toată durata vieţii, procesele de instruire reprezintă etape ale unui tip specific de activităţi dar şi ocazii de valorificare a experienţelor afective, intelectuale şi motrice conform particularităţilor de vârsta, sex şi nivel de pregătire al elevilor.

Fără planificare, aplicare, evaluare şi control tragem puţine concluzii despre viitor sau deloc.

Scopul lucrarii

Prin acest studiu am încercat să realizez o cercetare complexă privind relaţia dintre somatic şi motric relaţie ce are la bază o influenţare reciprocă, ambele fiind capabile de ameliorări sub influenţa factorilor formativi ce există în cadrul familial şi instituţional.

Obiectivele studiului

Prin aceste date obţinute în urma măsurătorilor am urmărit să ofer date privind potenţialul real al copilului în creştere atât factorilor didactici, biologici, igienici dar şi celor politici care au astfel posibilitatea să analizeze şi să cunoască către ce se îndreaptă fiinţa umană, ce perspective biologice, pe lângă cele motivaţionale şi de integrare posedă nu numai pentru supravieţuire ci mai cu seamă pentru ameliorare, integrare şi promovare.

Rezultatele studiului

Menţinerea acestor preocupări în programul de cercetare ai anilor următori va permite acumularea unor bănci de date şi informaţii privind evoluţia copilului, indispensabile cunoaşterii potenţialului sau în dinamica vieţii în funcţie de care pot fi elaborate strategii şi modele adecvate. Pe baza aprecierilor făcute în cazul acestei cercetări longitudinale potenţialul biometric al unui om rezultă din însumarea tuturor calităţilor motrice raportate la nivelul de dezvoltare somatic. Valorile lor se intercondiţionează în mare măsură procesul de instruire fiind însa un factor determinant pentru stimularea parametrilor antropometrici şi mai ales a calităţilor motrice dobândite şi nu înnăscute. Ca atare în această cercetare evaluarea am realizat-o pe baza următoarelor criterii :

- măsurători în condiţii standard a unui eşantion cu ajutorul unei baterii de teste folosite şi în cercetările anterioare;
- compararea rezultatelor obţinute cu cele de la cercetarea anterioară ;
- evidenţierea tendinţelor ce se manifestă în dezvolarea potenţialului biometric al acestei vârste prin compararea valorilor obţinute;
- semnalarea eventualelor aspecte deficitare obiective şi subiective în dinamica acestui potenţial;
- evidenţierea ritmului mediului de creştere sau descreştere al fiecărui parametru somatic şi motric şi compararea acestora.

Perioada testării – anul şcolar 2010 – 2011.

Grupul ţintă a fost format din 13 fete si 16 băieţi din cls a – VII –a cu vârsta medie
de 13 ani şi 4 luni la fete şi 13 ani şi 3 luni la băieţi.

Testele folosite

1. În plan motric 10 probe care au urmărit :
   a. detenta trenului inferior- sărituri pe verticală fară elan;
   b. detenta trenului superior – aruncarea mingii de oină de pe loc;
   c. viteza de deplasare pe 60 m;
   d. îndemânare generală – parcurgerea unui traseu contratimp;
   e. mobilitate în plan anterior;
   f. rezistenţa în regim de forţă – flotări, tracţiuni în braţe, forţă abdomen şi forţă spate;
   g. rezistenţă cardio respiratorie în alergare de durată – aleargă cât rezişti în tempo moderat.
2. În plan antropometric am urmărit :
   a. talia ;
   b. greutate;
   c. bustul;
   d. perimetrul toracic în inspiraţie şi expiraţie forţată.

Conform obiectivelor urmărite din cercetare prelucrarea datelor s-a efectuat prin scoaterea în evidentă a dinamicii fenomenelor studiate comparative cu valorile cunoscute anterior. Datele obţinute au fost prelucrate cu ajutorul instrumentajului statistico-matematic folosindu-se acei indicatori care permit o analiză cât mai complexă a eşantionului şi o comparaţie a rezultatelor, conform metodologiei de prelucrare şi interpretare folosită anterior.

Indicatorii statistici calculaţi au fost :

- media aritmetică ;
- abaterea standard;
- abaterea medie;
- coeficientul de variabilitate.

Ultimii trei indicatori i-am folosit doar la aruncarea mingii de oină , de tenta verticală şi alergare de viteză, primul fiind utilizat atât la măsurători antropometrice, cât şi la probele motrice.

Concluzii.

Măsurători antropometrice.

Talia – la fete creşte cu 3,4 cm şi la băieţi creşte cu 9 cm.

Greutatea – la fete creşte cu 5,8 kg şi la băieţi 1,6 kg.

Perimetrul toracic – în inspiraţie creşte cu 6,1 cm la fete şi creşte cu 5,4 cm la băieţi;
- în expiraţie creşte la fete cu 0,5 cm şi creşte la băieţi cu 1,2 cm.

Bustul – creşte cu 2,1 cm la fete şi creşte cu 4,1cm la băieţi.

Probe Motrice.

Aruncarea mingii de oină – la fete o scădere cu 0,6 m iar la băieţi o creştere cu 1,3 m. Apreciez că în medie diferenţele valorilor individuale se abat de la valoarea centrală la fete cu 1,61 m şi la băieţi cu 1,3 m. Standardul cu care se abate de media aritmetică fiecare din valorile individuale este la fete de + / - 2,04 m şi de +/- 3,8 m la băieţi.

Coeficientul de variabilitate ce arată gradul de omogenitate al colectivului este la fete de 10,2 % şi la băieţi de 11, 1 %, deci omogenitate medie.

Detenta verticală – la fete o creştere de 4,9 cm şi la băieţi o creştere de 8,8 cm. Diferenţa valorilor individuale se abat de la valoarea centrală la fete cu 1,5 cm şi la băieţi cu 3 cm. Standardul de abatere de la media aritmetică este la fete de 2,05 cm iar la băieţi de 3,6 cm . Gradul de omogenitate al colectivului este de 6,28 % la fete şi 7,5 % la băieţi ce reprezintă o omogenitate mare.

Forţa musculară abdominală – o scădere cu 7 repetări la fete şi o creştere cu 9 repetări la băieţi.

Forţa musculară sparte – la fete o creştere cu 7 repetări şi la băieţi cu 8 repetări.

Flotări – la fete creşterea este nesemnificativă 0,1 repetări dar la băieţi creşterea este de 4 repetări.

Tracţiuni – la fete o scădere cu 2 repetări iar la băieţi o creştere cu aproximativ 5 repetări.

Mobilitate – la fete o creştere cu 3 cm şi la băieţi o creştere cu 0,5 cm.

Alergare de viteză – la fete o creştere cu 0,3 secunde, la băieţi o creştere cu 0,4 secunde, lucru ce a dus la o creştere cu 0,2 m/s la fete şi 0,3m/s la băieţi. Diferenţele valorilor individuale se abat de la valoarea centrală cu 0,3 secunde atât la fete, cât şi la băieţi. Standardul de abatere de la media aritmetică este la fete de 0,4 secunde iar la băieţi de 0,2 secunde lucru ce face ca omogenitatea să fie mare la fete şi la băieţi valorile fiind de 4,08 % respectiv 4,5 % .

Îndemânare – la fete o creştere de 0,19 sutimi de secunde , precizia la aruncări fiind aproximativ egală; la băieţi o creştere de 0,13 sutimi de secunda, precizia fiind mai mică cu jumătate.

Alergare de rezistentă – la fete o scădere cu 11 secunde la timp şi 204 m la distanţă; la băieţi o creştere cu 5 secunde la timp şi 268 m la distanţă.

Explicaţia acestor rezulate trebuieşte cautată în calitatea , cantitatea şi structura efortului realizat de elevi în lecţiile de educaţie fizică din şcoală.

BIBLIOGRAFIE

- Cârstea Ghe. – Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Bucureşti, 2000;
- Dragnea A. – Teoria educaţiei fizice si sportului, Bucureşti, 2002;
- Dragnea A . - Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport, Bucureşti, 1984;
- Epuran M. - Metodologia cercetării activităţilor corporale, Bucureşti, 1994;
- Dumitrescu V. - Metode statistico-matematice în sport, Bucureşti, 1971.

CREAREA MOTIVAŢIEI NECESARE PENTRU PARTICIPAREA LA ECHIPA REPREZENTATIVĂ DE HANDBAL FETE ÎN CICLU GIMNAZIAL

Prof. Radu Ciprian Constantin
Şcoala „Garabet Ibrăileanu” Târgu Frumos

Rezumat

Acest articol este rezultatul unei cercetări efectuate la Şcoala „Garabet Ibrăileanu” Târgu Frumos având ca subiecţi componenetele echipei de handbal fete. Această cercetare s-a desfăşurat în perioada 2006 – 2010 şi are ca temă principală „Crearea motivaţiei de practicare a handbalului în ciclu gimnazial”. În lucrarea de faţă este prezentată doar o mică parte din acest studiu şi anume răspunsurile elevelor obţinute în urma completării unui chestionar privind principalele motive care le-au determinat să participe la echipa reprezentativă de handbal, dar şi interpretarea acestor răspunsuri de către mine, profesorul şi antrenorul lor pe toată perioada acestui studiu. De asemenea voi prezenta atât aspectele pozitive, dar şi cele negative care au reieşit în urma acestui studiu, aspecte demne de luat în seamă de orice profesor care doreşte să pregătească o echipă reprezentativă şcolară.

Cuvinte cheie: motivatie, handbal, echipa reprezentativa, timp liber

Introducere

De ce crearea motivaţiei?

Pentru că, în zilele noastre, modul de petrecere a timpului liber de către copii este foarte variat şi din ce în ce mai puţini copii optează pentru practicarea sportului în timpul liber şi implicit handbalul. Este una din problemele de care m-am lovit şi eu şi care mi-a dat mult de lucru. Aveam copii deosebit de talentaţi, dar nu reuşeam să-i aduc la antrenamente, era mult mai atractiv şi mai la îndemână calculatorul.

Dacă la orele de educaţie fizică îi motivează notele, mi se pare extrem de interesant cum poţi să convingi, să atragi copiii să vină la echipa reprezentativă, să meargă la competiţii pe banii lor, să se pregătească conştiincios, să renunţe la timpul lor de joacă, pentru handbal.

Foarte mulţi autori au tratat subiectul pregătirii unei echipe reprezentative, dar mai mult sub aspectul pregătirii propriu-zise, fără a lua în calcul factorul motivaţional şi oricum metodele folosite cu ani în urmă, acum nu mai sunt de actualitate, în această societate a noastră în continuă schimbare.

În perioada 2006 – 2010 am desfăşurat un studiu privind motivaţia pentru participarea elevelor la echipa reprezentativă de handbal a şcolii. Voi prezenta în continuare o parte din acest studiu şi anume rezultatele obţinute în urma aplicării unui chestionar, privind motivaţia, componentelor echipei de handbal a Şcolii „Garabet Ibrăileanu” Târgu Frumos, în momentul în care au terminat ciclu de învăţământ, mai concret clasa aVIII –a.

Rezultate, concluzii

Prima întrebare cum era şi normal a fost „Care au fost motivele care le-au determinat să participe la echipa reprezentativă de handbal”.

Aşa cum arată răspunsurile elevelor, principala motivaţie a fost aceea că le plăcea sportul, dorinţa de a face mişcare, dar şi faptul că erau motrice le-a ajutat să intre în echipa reprezentativă. Pentru majoritatea fetelor a fost un mod distractiv de a-şi petrece timpul liber. Pentru unele, care aveau calităţi deosebite şi poate nu erau aşa încântate de handbal, începutul a fost mai greu, dar odată învăţate primele exerciţii şi observând că se descurcă au devenit mai implicate.

O altă întrebare s-a referit la rolul profesorului în atragerea copiilor la echipa reprezentativă şi a modului cum i-a influenţat în menţinerea motivaţiei pentru practicarea handbalului.

Pentru unele rolul meu a fost determinant, pe altele probabil că le-au convins mai mult plăcerea jocului şi exerciţiile propuse, iar ultima categorie, indiferent de ce profesor ar fi fost, oricum ar fi participat la echipa reprezentativă dacă erau selecţionate. Enumăr în

continuare câteva răspunsuri: „Mi-a prezentat beneficiile practicării acestui sport”, „M-a încurajat în permanenţă”, „Mi-a descoperit calităţile fizice necesare practicării acestui sport ”, „A făcut să pară interesant, fără a ne plictisi”, „Modul de lucru şi caracterul” , „Mi-a dat încredere şi m-a acceptat aşa cum sunt ”, „Am învăţat multe şi nu mă refer numai la handbal”, „Mi-a cultivat plăcerea pentru sport”

În orice discuţie cu elevii am avut în vedere să-i informez tot timpul de beneficiile practicării acestui sport, atât fizice, cât şi psihice şi mai târziu de rolul pe care îl va juca în viaţa lor.

Mi s-a părut extrem de important faptul că orice elev poate face lucruri bune şi trebuie încurajaţi pentru asta. Nu toţi elevii ajung la rezultate deosebite repede. În funcţie de nivelul calităţilor motrice, dar şi a celor intelectuale, unele din ele au învăţat mai uşor, altele mai greu. A fost binevenită tot timpul orice încurajare a progresului realizat, pas cu pas, nu am aşteptat să execute perfect pentru a le lăuda. Prin faptul că am avut răbdare şi am discutat cu fiecare lucrurile bune, evidenţiindu-le în faţa echipei, dar şi a celor mai slabe pe care le-am discutat individual, le-am câştigat pentru echipă, am ţinut tot timpul trează dorinţa de a progresa, de a fi din ce în ce mai bune.

Un alt aspect foarte important pe care toţi specialiştii domeniului îl evidenţiază şi după cum se vede au observat şi copiii, multitudinea mijloacelor folosite este importantă. Dar mai important decât aceasta mi se pare alegerea lor în funcţie de subiecţi, de vârsta lor şi de potenţialul individual. Nu a fost antrenament în care să nu efectuăm exerciţii sub formă de joc, de întrecere, cu pedepse minime, aşa, doar ca să aibă miză jocul (flotări sau genuflexiuni pentru a fi constructive) deşi literatura de specialitate interzice acest lucru.

Relaţia cu elevii a fost bazată pe respect reciproc, au văzut în mine un model, drept pentru care spun că profesorul trebuie să fie pregătit în ceea ce priveşte modul de lucru cu elevii de 10-14 ani. La această vârstă elevele caută modele şi antrenorul poate fi unul din modelele alese, alături de ceilalţi profesori ai şcolii. Trebuie atenţie sporită la limbaj, la ton, orice frază spusă la nervi după un meci pierdut poate afecta foarte mult un copil.

Întotdeuna am cerut de la componentele echipei reprezentative maxim din cât pot ele, am vrut întotdeauna să văd atitudine şi chiar dacă uneori nu reuşeau să execute foarte bine anumite exerciţii, am apreciat tot timpul faptul că dădeau tot ce puteau pentru a învăţa şi le-am încurajat în faţa echipei, chiar dacă poate nu erau cele mai bune. Am apreciat fiecare progres la nivel individual.

Prin regulile pe care le-am impus la echipă am reuşit să educ la eleve anumite trăsături de caracter necesare fiecărui elev: respect, disciplină, fair-play; am încercat să evidenţiez trăsăturile de caracter pozitive din fiecare elevă şi, prin discuţii individuale, să le determin să renunţe la cele negative.

O altă întrebare s-a referit la ce le-a determinat să nu renunţe când poate era mai comod să o facă? Răspunsurile au fost: „aveam calităţi şi nu am putut să mă las, aşa că am revenit”, „orele de muncă şi dorinţa de a fi din ce în ce mai bună”, „ambiţia, făcea parte din viaţa mea (era ca un drog, trebuia să iau doza necesară)”, „pasiunea pentru handbal”, „încurajările profesorului şi ale părinţilor”.

Am avut de-a lungul timpului multe situaţii în care au vrut să renunţe. După înfrângeri, după ce pierdeau meciuri în condiţii dubioase, dar şi după antrenamente grele, cu multe exerciţii fizice, ştiut fiind faptul că elevii şi în general sportivii urăsc pregătirea fizică. Le-am cultivat de mici dorinţa de a fi cele mai bune, dar şi faptul că fără muncă nu putem obţine nimic. După un anumit timp de practicare, chiar dacă le era greu, au revenit, pentru că era o obişnuinţă la care nu puteau renunţa.

Trebuie să amintesc faptul că am avut fete care au renunţat, unele poate nu aveau calităţi, dar şi unele foarte bune fizic pe care nu am reuşit să le atrag, nu am reuşit să conving părinţii sau poate aveau alte preocupări mai importante. Mi-a luat mult timp să înţeleg că, indiferent de cât de multe calităţi ar avea copilul, dacă nu-şi doreşte cu adevărat, e greu să lucrezi cu el la nivel ridicat. Iar dacă a luat hotărârea să nu mai vină, ca profesor, trebuie să-l

respecţi şi să-l încurajezi în activităţi pe care le preferă, deşi de foarte multe ori mi-a fost greu să fac asta.

Pentru aceste fete, în marea lor majoritate, principala formă de petrecere a timpului liber a fost handbalul şi voi enumera câteva din motivele lor, scrise de ele în chestionare, care au ca rol să întărească această afirmaţie: „plăcerea de a face sport”, „practic acest sport din plăcere şi din pasiune”, „pentru că am calităţi de handbalistă”, „pentru că mă întăresc fizic şi psihic”, „pentru că handbalul este totul pentru mine”, „este pasiunea mea chiar dacă era greu câteodată”, „îmbinam munca cu distracţia”, „pentru a lucra cu profesorul de sport”, „pentru că îmi petreceam timpul cu fetele din echipă, prietenele mele”, „pentru că toată lumea era mândră de noi, mai ales domnul profesor”.

De ce este pe locul I? În general copiii care vor să facă sport sunt din ce în ce mai puţini, tentaţiile şi mijloacele de petrecere a timpului liber fiind nenumărate şi efortul fizic şi psihic mai mic.

Consider că pentru aceste fete handbalul era pe primul loc pentru că am ştiut să le cultiv plăcerea de a face mişcare, plăcerea competiţiei, dorinţa de a se autodepăşi, pentru că le-am acceptat aşa cum erau, fără să exclud pe nimeni, doar aşa că nu mi-ar fi convenit mie de una din ele, pentru că le-am învăţat să muncească, să dea totul, uneori până la epuizare, cu zâmbetul pe buze, pentru că le-am arătat pasiunea mea pentru sport şi plăcerea de a lucra cu ele, pentru că le-am învăţat să fie o familie, să se ajute între ele şi să se asculte una pe alta, pentru că am ştiut să le arăt că eram mândru de ele chiar şi atunci când pierdeau, pentru că am ştiut să le cert atunci când îşi pierdeau concentrarea, dar cel mai important lucru, cred că am ştiut să le fac mândre de ele însele. Iar acest lucru este confirmat de răspunsurile fetelor.

Următoarea întrebare s-a referit cum era şi normal la gradul de afectare a randamentului şcolar.

Majoritatea fetelor au declarat că nu le-a afectat randamentul şcolar practicarea handbalului la echipa reprezentativă. Pot spune că le-a ajutat, devenind mai organizate şi mai conştiincioase. De asemenea, de multe ori concurenţa de la echipă s-a transmis şi la şcoală, multe dintre ele vrând să demonstreze că nu numai la handbal sunt bune.

Se cultivă de multe ori ideea prin mass-media că sportivii sunt mai slabi la învăţătură, din cauza faptului că nu au timp să se pregătească şi prin urmare nu se poate face şi sport şi şcoală la un nivel ridicat. La nivel şcolar, nu s-a pus problema să nu aibă timp de învăţat, programul de antrenament fiind organizat în aşa fel încât să nu le afecteze randamentul şcolar, majoritatea fetelor de la echipă având la şcoală medii peste 9. Am avut şi fete la care părinţii le-au interzis să participe la echipa reprezentativă din cauza randamentului şcolar scăzut, dar timpul le-a demonstrat că nu handbalul era cauza eşecului.

O altă întrebare a fost care este atitudinea părinţilor faţă de participarea elevelor la echipa reprezentativă de handbal?

Deşi 7 fete au declarat că părinţii au fost principalii susţinători, procentul rămas este destul de mare ca să nu observăm că unii părinţi privesc cu scepticism practicarea sportului. Observăm lipsa unei culturi sportive în rândul părinţilor, pentru mulţi practicarea sportului este pierdere de timp, iar performanţele obţinute de copiii lor îi lasă indiferenţi dacă nu sunt obţinute la matematică sau la alte obiecte, eventual la care au examen.

Iată un punct la care am avut probleme multe şi nu din cauză că le dădeau bani să meargă la competiţii, ci pentru faptul că nu găseau utilitatea lui. A fost nevoie de multe discuţii cu părinţii, de multă forţă de convingere. Ca exemplu – handbalul este un sport în care după cum ştiţi este permis contactul fizic, deci vânătăile sunt ceva obişnuit pe mâini, abdomen şi picioare. Aveam fete care umblau numai cu pantaloni lungi acasă de frică să nu le vadă părinţii vânătăile şi să nu le interzică handbalul.

A mai fost şi un alt impediment. Foarte puţine competiţii am organizat în localitate şi acelea de un nivel slab, din cauza condiţiilor materiale (lipsa unei săli de joc regulamentară şi lipsa oricărui tip de teren, măcar bituminat). Probabil că dacă părinţii ar fi văzut unele meciuri cu încărcătură mare, echilibrate, în care fetele dădeau dovadă de spirit de sacrificiu de dragul

victoriei şi dacă le-ar fi văzut uneori lacrimile de bucurie sau de tristeţe la sfârşitul competiţiei, ar fi înţeles ceva din implicaţiile acestui sport.

Le-am pus o întrebare mai multor părinţi: “Cum credeţi că şi-ar fi petrecut timpul liber unele dintre fete în lipsa handbalului?”, ştiind că la handbal de obicei participă fetele cele mai energice, la o vârstă când anturajul are un rol foarte important în viaţa lor. Pentru ele anturajul a fost echipa de handbal, nu “gaşca” de la colţul blocului.

Ultima întrebare din chestionar s-a referit la beneficiile practicării acestui sport. Iată câteva dintre beneficiile enumerate de elevi: „accederea în sportul de performanţă”, „plăcerea victoriei”, „mod distractiv de petrecere a timpului liber”, „sunt mai sănătoasă”, „plăcerea de a face sport”, „afirmarea mea ca om, ca persoană”, „dezvoltare fizică şi psihică”, „m-a ajutat să mă cunosc şi să mă accept cum sunt”, „încredere în forţele proprii”, „experienţa în acest joc”, „petrecerea timpului liber într-un mod util ”

La această întrebare elevele, în totalitatea lor, au declarat că handbalul este un lucru benefic pe care l-au făcut. Unele au practicat acest sport pentru sănătate, altele pentru distracție, altele pentru plăcerea competiţiei, dar au fost şi răspunsuri de o mai mare profunzime cum ar fi: m-a ajutat să mă cunosc şi să mă accept aşa cum sunt, încredere în forţele proprii.

Într-adevăr, prin practicarea handbalului, copiii şi-au descoperit anumite limite fizice şi psihice la care pot face faţă. Consider că fetele vor şti şi în viaţa de zi cu zi să se descurce în situaţii limită pe care le va oferi viaţa şi datorită handbalului. Încrederea în forţele proprii le va face să depăşească mult mai uşor anumite greutăţi şcolare sau familiale. De asemenea lucrul în echipă le va ajuta să se integreze în societate, o societate în care doar cei care se ajută singuri vor reuşi.

Oare viața nu este tot o competiție?

CONDIŢIA FIZICĂ, COMPONENTĂ A SĂNĂTĂŢII. MERSUL ÎN FORŢĂ

Prof. Romică RADU
Şcoala cu clasele I-VIII Leţcani, jud. Iași

Rezumat

Capacitatea fizică de efort a organismului este acea calitate fizică obţinută prin antrenament şi care constă în efectuarea unui efort fizic de o anumită intensitate, menţinut cât mai îndelungat posibil. Antrenarea se face întotdeauna prin exerciţii aerobe. K. Cooper recomandă mersul ca exerciţiu deoarece „prezintă avantajul că poate fi realizat de oricine, oricând şi oriunde; nici măcar nu arată ca un exerciţiu, iar pentru cei timizi, nedemonstrativi, poate fi un mijloc adecvat.”

O bună condiţie fizică atrage după sine o bună sănătate este o realitate, iar fără o condiţie fizică cât de cât acceptabilă nu putem vorbi de o stare de sănătate normală.

Cuvinte cheie: condiţie fizică, mers, sănătate

Introducere

Deprindere motrică de bază, asociată de cele mai multe ori scopurilor utilitare, mersul a căpătat în ultimul timp valoarea de mijloc pentru îmbunătăţirea nivelului condiţiei fizice. Considerat în trecut ca „prea uşor” pentru a crea modificări adaptative, mersul într-un ritm alert îmbunătăţesşte consumul de oxigen, reduce frecvenţa cardiacă de repaus, tensiunea arterială, optimizează funcţiile cardiacă şi respiratorie şi reduce excesul de greutate corporală.

Mersul este accesibil, costurile sale fiind reduse aproape la zero.

S. Reeves (1982), în pledoaria pe care o face acestei forme de activitate, descrie 6 factori care transformă mersul într-un exerciţiu de creştere a nivelului condiţiei fizice: lungimea pasului, menţinerea ritmului respirator, cadenţa paşilor (viteza), distanţa parcursă, gradul de înclinare a terenului şi încărcătura suplimentară.

Deoarece mersul în forţă urmăreşte dezvoltarea gradată a cordului şi plămânilor (principiul rezistenţei progresive), acesta diferă destul de mult de mersul obişnuit, distingându-se prin următorii 4 factori:

- lungimea pasului este superior, fapt ce stimulează într-o măsură mai mare capacitatea aerobă;
- ritmul crescut reclamă consum energetic mi mare decât cadenţa scăzută a mersului obişnuit;
- mersul pe o pantă de 10% presupune un efort crescut faţă de mersul pe teren plat;
- încărcătura suplimentară ataşată corpului în programele pentru avansaţi creşte mai mult solicitările sistemului aerob.

Aspecte metodice ale mersului în forţă

Efectele fiziologice ale mersului în forţă se resimt la nivelul inimii, plămânilor, vaselor capilare, sângelui şi la nivelul muscular. La nivel cardiac, mersul în forţă produce în timp bradicardie de repaus şi efort, fenomen care conduce la o uzură inferioară a inimii şi la economie funcţională.

Tabelul următor prezintă valorile de frecvenţă cardiacă maximă, precum şi intervalul optim de frecvenţă cardiacă pentru vârstele de 20-70 ani.

Vârsta	FC maximă	FC urmărită	Interval de FC (75-80%)
20	200	150	140-170
25	195	146	137-166
30	190	142	133-162
35	185	139	130-157

Vârsta	FC maximă	FC urmărită	Interval de FC (75-80%)
40	180	135	126-153
45	175	131	123-149
50	170	127	119-145
55	165	124	116-140
60	160	120	112-136
65	155	116	109-132
70	150	112	105-128

Intervalul de frecvenţă cardiacă prezentat în tabel este, de fapt, zona optimă de solicitare care indică gradul intensităţii care trebuie atinsă în timpul efortului. Dacă se depăşeşte limita superioară a acestui interval, efortul va deveni predominant anaerob şi deci prea intens pentru obiectivele mersului în forţă.

La nivel pulmonar, mersul în forţă va determina creşteri ale volumului pulmonar, creşterea suprafeţelor de schimb gazos, reducerea frecvenţei respiratorii de repaus şi creşteri mai atenuate ale acesteia în timpul efortului. La nivelul copiilor, capacitatea vitală se îmbunătăţeşte prin efort sistematic, în timpul perioadei de creştere.

La nivelul sistemului vascular, mersul în forţă determină o creştere a numărului de hematii şi o creştere a capacităţii de fixare a oxigenului, în paralel cu creşterea numărului de capilare.

Pentru a avea un maximum de beneficiu, subiectul trebuie să se concentreze pe un mers în forţă cât mai corect din punct de vedere tehnic. Astfel călcâiul piciorului din faţă atinge solul având genunchiul uşor flexat. Când planta ia contact cu solul complet, piciorul din spate se întinde prin contracţia în forţă a muşchilor fesieri. Când piciorul din faţă ajunge înapoi, membrul opus este întins riguros spre înainte, astfel încât lungimea pasului să fie cât mai mare. În fiecare moment, subiectul trebuie să aibă o atitudine posturală corectă, cu trunchiul întins şi bărbia ridicată. Braţele pendulează pe lângă corp, la un unghi de 45 de grade înainte şi 30 de grade înapoi. Mişcarea braţelor va ajuta lungimea pasului şi va contrabalansa forţa exercitată de membrul inferior. Odată însuşită tehnica mersului corect, subiecţii se vor concentra pe menţinerea ritmului respirator. Tehnica respiraţiei corecte este inspiraţie adâncă pe trei paşi (drept, stâng, drept) şi apoi respiraţie forţată pe trei paşi (stâng, drept, stâng). Respiraţia ritmică face ca aerul să fie inhalat progresiv în partea inferioară, mediană şi superioară a plămânilor.

După S. Reeves, faza în care aerul este împins afară din partea inferioară pulmonară, este cea mai importantă pentru că majoritatea subiecţilor utilizează doar partea superioară în inspiraţie. Ca rezultat, aceştia utilizează mai mult plămânul inferior, decât cel mediu sau superior. În prima fază a inspiraţiei subiectul va împinge afară abdomenul, astfel încât aerul va fi forţat să pătrundă în partea inferioară pulmonară. În a doua fază, partea inferioară costală şi toracele median se vor extinde, dând posibilitatea aerului să intre în partea mediană pulmonară. În a treia fază, se arcuieşte pieptul în exterior, simultan cu retracţia abdomenului şi aerul intră în partea superioară pulmonară. În timpul expiraţiei, aerul parcurge secvenţa inversă: piept, cutie toracică, regiune abdominală.

După însuşirea tehnicii rspiratorii, subiectul se va concentra pe viteza de mers. Pentru început subiectul se va deplasa pe o distanţă de 800m, cu un ritm alert, având drept obiectiv parcurgerea acetei distanţe progresiv în 8 minute. După ce această distanţă a fost parcursă în 8 minute, ea va creşte spre 1,5-1,6 km. Timpul urmărit va fi la început de 20 minute, apoi progresiv va scădea la 12 minute. Când mersul în forţă se va realiza la o viteză de 8km/oră înseamnă că obiectivul acestei actvităţi este atins.

În ceea ce priveşte distanţa de lucru, se recomandă să se înceapă cu 2,5km parcurşi în aproximativ 18 minute (15-20 minute). Orice efort inferior duratei de 15 minute, nu va produce modificări sistemului cardio-respirator. Din punctul de vedere al profilului terenului, iniţial, subiecţii preferă să lucreze pe teren plat deşi este de dorit ca aceştia să înceapă direct pe un

profil variat (chiar dacă ritmul de deplasare va scădea). Volumul de lucru pe săptămână, pentru un începător, este de 3x15 minute de efort. Pentru avansaţi, volumul este de 4x30 minute.

În continuare prezentăm un program de lucru de 12 săptămâni pentru începători (după S. Reeves, 1982).

Program pentru începători

Săpt.	Lecţia	Conţinut	Volum de lucru
1	1	Exersarea tehnicii de rulare călcâi, talpă, vârf. Concentrare pe respiraţie adâncă. Control al aliniamentului corporal.	800m ritm lent
1	2	Idem lecţia 1	800m ritm lent
1	3	Idem lecţia 1	800m ritm lent
2	1	Creşterea lungimii paşilor şi respiraţia controlată	800m ritm normal
2	2	Idem lecţia 1 din săptămâna 2	800m ritm normal
2	3	Idem lecţia 1 din săptămâna 2	800m ritm normal
.			
.			
12	1	Mers în forţă pe teren variat	2400m cu ritm de 8km/h
12	2	Idem lecţia 1 din săptămâna 12	2400m cu ritm de 8km/h
12	3	Idem lecţia 1 din săptămâna 12	2400m cu ritm de 8km/h

Concluzii

Adesea considerat în trecut ca fiind o activitate mult prea uşoară pentru a fi luată în serios, mersul pe jos a cîştigat în prezent mai mult respect ca modalitate de îmbunătăţire a condiţiei fizice. Studiile au arătat că, atunci când este practicat în mod regulat şi în ritm vioi, poate îmbunătăţi capacitatea organismului de a consuma oxigen în timpul efortului depus, poate mări ritmul cardiac, reduce tensiunea arterială şi spori randamentul inimii şi al plămânilor.

BIBLIOGRAFIE

- Drăgan, I. (1996). *Sănătatea-o performanţă*, Editura Cartea de buzunar, Bucureşti
- Dumitru, Gh. (1997). *Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia*, Federaţia Română Sportul pentru Toţi, Bucureşti
- Buiac, D., Suciu, S. (2007). *Sănătatea şi activităţile fizice de-a lungul timpului*, Federaţia Română Sportul pentru Toţi, Bucureşti

I.T. ÎN ORA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. Liviu Suceveanu
Şcoala "Carmen Sylva" Iaşi

Rezumat

Importantă componentă socială, **Tehnologia informaţiei** a pătruns în ultimii ani tot mai mult în şcoli. În domeniul educaţiei fizice mai puţin.

La Şcoala "Carmen Sylva" din Iaşi ora de educaţie fizică a fost un permanent laborator de experimente pentru implementarea noilor tehnologii.

Cele trei Cercuri pedagogice de educaţie fizică desfăşurate aici în ultimii 17 ani, precum şi simpozioanele şi conferinţele ştiinţifice la care am participat au fost tot atâtea ocazii pentru mine de a demonstra cât de uşor este să adaptăm aceste tehnologii şi în ora de educaţie fizică, în fiecare componentă a ei.

De la pregătirea analitică a aparatului locomotor, dezvoltarea şi verificarea vitezei de deplasare şi de reacţie, a forţei, rezistenţei, cultivarea ritmicităţii şi a amplitudinii mişcărilor, în domeniul dezvoltării deprinderilor motrice, însuşirea cunoştinţelor teoretice prin kinograme, filme sau fotografii ale propriilor execuţii ale elevilor, la analiza rezultatelor prin grafice şi diagrame, formarea de cunoştinţe de tehnică şi tactică de joc, chiar şi în cele ale jocului de şah, toate pot fi procesate, stocate şi diseminate ca **informaţii în tehnologia educaţiei fizice şi sportului**, prin intermediul şi cu ajutorul calculatorului.

Cuvinte cheie: Tehnologia informaţiei; calculator.

Termenul de **IT** provine din limba engleză şi este prescurtarea cuvintelor **Information technology** ce se traduce prin **Tehnologia informaţiei** şi se referă la achiziţia, procesarea, stocarea şi diseminarea informaţiilor vocale, picturale, textuale şi numerice.

Termenul, în sensul său modern, a apărut prima dată în anul 1958, într-un articol publicat în revista Harvard Business Review.

In sens larg, **IT** semnifică aria utilizării variatelor tehnologii, care include softwarul, sistemul computerizat, hardwarul computerului, limbajul de programare, dar nu este limitat numai la acestea. Pe scurt, tot ceea ce reproduce date, informaţii percepute în orice format vizual, prin intermediul unui mecanism de transmitere multimedia, este considerat o componentă a domeniului **IT**.

Şi în învăţământul românesc în ultimele decenii au existat tentative de introducere a mecanismelor de reproducere vizuală şi fonică. Picup-ul cu discuri, diafilmele şi diapozitivele, magnetofonul, casetofonul, videocasetofonul, filmul cinematografic în domeniul educaţional, emisiunile televizate dedicate învăţării limbilor străine, au fost unele din încercările dezvoltării unui învăţământ modern. În ultimii ani, explozia informaţiilor a impus in domeniul cunoaşterii umane computerul, ca pe un produs adaptabil educaţiei, uneori indispensabil la diferite discipline, precum informatica.

Odată cu epoca nouă, de după Revoluţie, au apărut în ţara noastră şi primele calculatoare personale. La început, utilizarea acestora necesita un grad mare de cunoaştere a limbajului de programare, durata de efectuare a unui fişier de lucru ajungând la zeci de zile.

Cu toate acestea, am reuşit în anul 1995, la Cercului pedagogic al profesorilor de educaţie fizică, efectuat la Şcoala "Carmen Sylva", să programez calculatorul, ca pe un asistent, pe cea mai mare parte a orei demonstrative de educaţie fizică. În primul rând a fost programat să cronometreze timpul desfăşurat la parcurgerea unui traseu aplicativ pentru deprinderi utilitare, pentru fiecare elev. Prin intermediul unui dispozitiv improvizat, dar foarte eficient, elevul îşi declanşa singur cronometrul, al cărui afişaj era reprodus pe ecranul mare al unui televizor, situat pe un suport înalt, vizibil din orice parte a sălii. Cu ajutorul aceluiaşi dispozitiv, fixat în perete, elevul îşi oprea cronometrul.

Activitatea era cu dublu rol educativ. În primul rând pentru că nu există nici o fracţiune de timp diferenţă, între pornirea cronometrului şi plecarea elevului, aşa cum este situaţia în care poate să existe o diferentă între comanda de start dată de profesor şi momentul în care acesta porneşte cronometrul clasic. În al doilea rând, motivaţia elevului pentru obţinerea unui rezultat cât mai bun este mult mai stimulată atât timp cât ştie că el este cel care va hotărî oprirea mai rapidă a cronometrului, comparativ cu aprecierea, viteza de reacţie, starea de spirit sau atenţia profesorului. Rezultatele sunt afişate instantaneu şi vizualizate de întreaga clasă, nu numai de profesor, neexistând eventualitatea unei lecturi eronate. Rezultatele finale pot fi comparate şi se poate realiza un clasament.

În a doua parte a orei calculatorul a fost de un real ajutor cadrului didactic ce avea în sarcină să urmărească execuţia elementelor pentru dezvoltarea forţei, pe ateliere, în cadrul unui circuit, concomitent cu asistarea şi asigurarea la aparatul de sărituri a celeilalte grupe de elevi. Cum cronometrarea timpului de efectuare a repetărilor în cadrul circuitului şi a pauzelor intercalate, cronometrate şi acestea, putea să fie efectuată cu succes, fără nici o eroare (din cauza atenţiei distributive) de către computer, care afişa şi comenzile de pornire, oprire a execuţiei, durata timpului de execuţie scurs, cât şi comanda de schimbare a atelierelor de lucru, profesorului îi revenea, alături de asigurarea şi corectarea săriturilor, doar sarcina de a supraveghea conştiinciozitaea execuţiilor elevilor la circuit.

Acelaşi calculator a fost folosit cu succes în expunerea rezultatelor cercetării ştiinţifice, sub forma prezentării sub formă dinamică a graficelor, ceve foarte asemănător cu Power Point-ul de astăzi.

În acelaşi an, în cadrul lecţiilor demonstrative susţinute cu ocazia obţinerii gradului didactic I, am prezentat modul în care elevii, pregătiţi de doi ani în cadrul orelor de şah, utilizau computerele personale, pentru perfecţionarea tacticii de joc. Avantajul era evident faţă de pregătirea clasică, prin desfăşurarea partidelor în compania unui coleg de clasă. Şi asta pentru că Ordinatorul (termen folosit în Franţa pentru computer) este programat pentru a efectua cele mai bune variante de mutări, iar acesta este modelul pe care fiecare elev trebuie să şi-l însuşească şi dimpotrivă, desfăşurarea jocurilor cu elevi cu un grad mai scăzut de pregătire, nu poate duce decât la o satisfacţie înşelătoare, care nu va avea eficienţă, văzut prin prisma tacticii de joc, la participările ulterioare.

Eficienţa sistemului de predare cu ajutorul calculatorului şi-a dat roadele un an mai târziu, atunci când elevul Lefter Pavel, la Campionatul şcolar judeţean de şah, a învins campionul naţional “en titre” la şah.

Tema cercetării ştiinţifice pentru susţinerea Lucrării de licenţă a fost:

“Utilizarea modelelor operaţionale computerizate la însuşirea tacticii din atacul jocului de volei, la clasele gimnaziale”.

Tactica jocului de volei în atac, respectiv numărul de combinaţii posibile, din cauza celor doar trei lovituri pentru fiecare combinaţie, este relativ simplă. Pentru a o uşura şi mai mult, deci pentru a fi mai rapid însuşită, am conceput modele pentru fiecare variantă, prezentate sub forma unui desen animat. Imaginea fiind dinamică şi putând fi oprită şi analizată, elevii o pot intui iar apoi o pot memora şi reproduce în fazele de joc. Suplimentar prezentarea în paralel a filmului prezentând finala Campionatului Mondial la volei dintre Olanda şi Italia, proaspăt înregistrată şi filmată din tavanul sălii de volei, putea servi la punerea în practică a modelelor ideale pe care ei le învăţau cu ajutorul calculatorului.

În acelaşi an televiziuninea din Franţa, la Campionatul Mondial de Handbal, a prezentat în premieră astfel de modele, direct pe imaginea statică a fazei de joc, prezentând perspectiva combinaţiilor dintre jucători.

În anii următori am utilizat testarea vitezei de reacţie a elevilor, cu ajutorul calculatorului.

Dispozitivul măsoară cu precizie viteza de reacţie a elevilor la semnal acustic sau vizual.

Fiecare subdiviziune de apreciere este de două sutimi de secundă, ceea ce poate duce la concluzia că aprecierea este obiectivă şi poate sesiza dacă elevul efectuează testarea conştiincios, descoperind orice reacţie falsă.

Dezvoltarea deprinderilor în lecţia de educaţie fizică este unul din obiectivele cadru ale educaţiei fizice, atât la clasele primare cât şi la clasele gimnaziale. Rămâne o mare hibă, aceea a corectării deprinderilor motrice, formate greşit la nivelul învăţământului primar.

Corectarea deprinderilor se poate face: prin vizionarea unor kinograme (reprezentări ideale de mişcare în execuţia unor elemente sportive); prin ajutorul dat de profesor sau de un coleg, verbal sau fizic; prin urmărirea propriilor mişcări într-o oglindă (dacă aceasra există în sala de sport); prin urmărirea atentă a propriilor execuţii filmate sau fotografiate, imediat după execuţie, lăsându-se un interval de timp cât mai scurt pentru "feed-back".

Această din urmă variantă este considerată cea mai eficientă, prin rapiditatea cu care elevul poate să-şi analizeze singur execuţia şi poate aprecia indicele de efort de care are nevoie pentru o execuţie perfectă.

Pentru a realiza o astfel de activitate nu este necesar decât un aparat digital de înregistrare şi redare a imaginii, un aparat de fotografiat sau chiar un simplu telefon mobil cu cameră foto, eventual un laptop, pentru o imagine mai mare pe care să o poată viziona mai mulţi elevi odată.

Rezultat: efectele sunt foarte bune, sunt imediate, sigure, nu există din partea elevilor niciun dubiu în privinţa aprecierii corectitudinii execuţiilor.

Modelul a fost demonstrat în cadrul Cercului profesorilor de educaţie fizică efectuat la Şcoala “Carmen Sylva”, din anul 2006.

La Cercul pedagogic al profesorilor de educaţie fizică, din luna februarie, 2009, la Şcoala “Carmen Sylva”, pregatirea analitică a aparatului locomotor a fost efectuată de elevi pe modelul din TaeBo, prin imitarea mişcărilor sportivilor de performanţă, vizualizate pe un perete al sălii de sport, imagini reproduse cu ajutorul unui proiector, de pe un laptop.

Imaginile au fost selectate dintr-o multitudine de filme ce abundau pe Internet.

Au fost selectate şi decupate spre montaj exerciţiile ce se adaptau vârstei şi nivelului de pregătire al elevilor, au fost selectaţi timpii de execuţie, gradul de dificultate şi durata totală de desfăşurare pentru a concorda cu normele metodologice ale învăţământului gimnazial.

Fiind o mişcare efectuată pe ritm muzical, îmbinând elemente de gimnastică aerobică şi elemnte de luptă specifice boxului, TaeBo a fost un motiv suplimentar pentru desfăşurarea orei de educaţie fizică într-un mod plăcut şi eficient pentru elevi.

Odată cu introducerea Laboratoarelor AEL în şcoali, fiecare profesor de educaţie fizică a avut posibilitatea de a veni cu un bagaj mare de date, informaţii şi imagini ce au ca scop însuşirea de către elevi a cunoştinţelor teoretice şi practice, cu ajutorul calculatorului

În viitor există şi perspectiva utilizarii tehnologiilor avansate în ora de educaţie fizică prin:

- Cronometrarea automată la alergările de viteză, prin pornirea cronometrului din computer la comanda profesorului şi oprirea lui la trecerea elevului prin dreptul celulei foto de la sosire;
- Afişarea rezultatelor obţinute de elevi în ordinea valorii timpilor sau a rezultatelor obţinute la probele măsurate în centimetri sau număr de repetări;
- Măsurarea în şcoală a parametrilor de efort precum şi a indicilor de sănătate a organismului;
- Şi multe altele.

Rămâne în sarcina tinerilor profesori de educaţie fizică să realizeze cu mult profesionalism acest lucru.

CREŞTEREA ŞI DEZVOLTAREA MOTRICITĂŢII BĂIEŢILOR CU DEFICIENŢĂ MINTALĂ, ÎN PERIOADA PUBERTARĂ

Şuţă V.E.N., Şuţă, L.I., Andrei A.
Şcoala Specială nr 11 "Constantin Păunescu" Bucureşti
Oprea Laurenţiu, ISMB
Andrei I.V., Grup Şcolar "Iuliu Maniu" Bucureşti

Rezumat

Studiul a fost realizat în vederea comparării profilului biomotric al elevilor cu deficienţă mintală severă şcolarizaţi în clasa a V-a, cu cel al elevilor cu deficienţă mintală severă şcolarizaţi în clasa a VIII-a.

Cercetarea s-a desfăşurat în anul şcolar 2010-2011, iar în cadrul studiului au fost evaluaţi 30 de subiecţi şcolarizaţi în învăţământul special. Eşantionarea s-a realizat prin 'metoda pasului statistic', fiind formate două grupuri de câte 15 băieţi în vârstă de 11/12 şi 15/16 ani.

Rezultatele obţinute au fost pozitive, confirmându-se ipotezele conform cărora din punct de vedere statitico-matematic diferenţe semnificative au fost înregistrate la nivelul: taliei, bustului, greutăţii, perimetrelor toracice, atât în inspir cât şi în expir, indicelui de masă corporală, forţei de împins de la piept, forţei flexorilor palmari, mobilităţii la nivelul articulaţiei coxofemurale.

Având în vedere faptul că, pe parcursul ciclului gimnazial, elevii cu deficienţă mintală severă înregistrează un ritm de creştere apropiat de cel al elevilor şcolarizaţi în cadrul învăţământului de masă, dar o stagnare în dezvoltarea calităţilor motrice, propunem elaborarea şi aplicarea unor programe de stimulare a componentelor deficitare ale capacităţii motrice, în vederea conturării unui cadru metodologic de aplicare a educaţiei fizice şi sportului adaptat la elevii cu deficienţă mintală severă.

Cuvinte cheie: potenţial biomotric, calităţi motrice, deficienţă mintală severă, învăţământ special

I. Introducere

Scopul cercetării constă în perfecţionarea procesului instructiv educativ la disciplina Educaţie fizică şi activităţi sportive – învăţământ special, nivel gimnazial prin propunerea unei metodologii de lucru cu elevii cu deficienţă mintală severă şi elaborarea unei variante de programă scolară la disciplina Educaţie fizică şi activităţi sportive, învăţământ special, nivel gimnazial.

Ipotezele cercetării au fost următoarele:

I1: *Se prezumă că, prin compararea profilului biomotric al elevilor cu deficienţă mintală severă, şcolarizaţi în clasa a V-a, cu cel al elevilor şcolarizaţi în clasa a VIII-a vor fi reliefate diferenţe semnificative din punct de vedere al indicilor somatici.*

I2: *Se prezumă că, prin compararea profilului biomotric al elevilor cu deficienţă mintală severă, şcolarizaţi în clasa a V-a, cu cel al elevilor şcolarizaţi în clasa a VIII-a nu vor fi reliefate diferenţe importante din punct de vedere al nivelului de dezvoltare al calităţilor motrice în ontogeneză.*

Pentru realizarea studiului am utilizat următoarele metode de cercetare: studiul bibliografic, metoda testului, metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Testele folosite pentru evaluare în vederea conturării profilului biomotric pentru cele două categorii de subiecţi au fost următoarele: probe adaptate din cadrul Potenţialului biomotric al populaţiei şcolare, Bateria de teste Brockport, testul Matorin şi Bateria de teste Eurofit.

Pentru prelucrarea datelor culese a fost folosit programul de statistică pentru psihologie S.P.S.S. 16.0 for Windows. În cadrul programului de statistică matematică au fost calculate mediile pentru fiecare dintre variabile, apoi a fost aplicat, din categoria testelor neparametrice pentru date ordinale, testul Mann-Whitney pentru două eşantioane independente.

Pentru realizarea studiului am constituit două eşantioane formate din câte 15 subiecţi de gen mascului, cu deficienţă mintală severă; un eşantion a fost reprezentativ pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a, în vârstă de 11 - 12 ani, iar celălalt a fost reprezentativ pentru elevii în clasa a VIII-a, în vârstă de 15 - 16 ani. Eşantionarea s-a realizat prin „metoda loteriei".

II. Rezultate obţinute

În urma analizei datelor obţinute la testările realizate au fost obţinute următoarele rezultate:

- talia: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 9,17 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 21,83 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 17,500. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,001);
- bustul: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 9,13 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 21,87 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 17,000. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,001);
- greutatea: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 8,20 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 22,80 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 3,000. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,001);
- complianţa toracică: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 12,83 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 18,17 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 72,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,09);
- timpul de parcurgere a distanţei de 20 de metri: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,70 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,30 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 109,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,901);
- coordonarea manuală: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 14,43 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 16,57 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 96,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,471);
- coordonarea podală: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 16,00 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,00 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 105,000. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,671);
- rezistenţa în cadrul probei de alergare în tempo impus: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 14,23 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 16,77 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 93,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,427);
- indicele de masă corporală: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 11,83 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 19,17 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 57,500. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,022);
- în urma aplicării "testului plicilor", pentru plica tricipitală: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,97 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,03 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 105,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă (p = 0,770);
- în urma aplicării "testului plicilor", pentru plica subscapulară: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 13,50 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 17,50 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 82,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă (p = 0,211);

- în urma aplicării “testului plicilor”, pentru plica la nivelul gambei: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 14,47 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 16,53 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 97,000. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă (p = 0,519);
- forţa de împins de la piept din decubit dorsal a unei greutăţi de 15,9 kg, în ritm impus: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 11,53 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 19,47 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 53,000. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,013);
- forţa flexorilor palmari la mâna dreaptă: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 10,30 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 20,70 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 34,500. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,001);
- forţa flexorilor palmari la mâna stângă: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 10,57 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 20,43 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 38,500. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,002);
- testul de menţinere a poziţiei de decubit ventral cu sprijin anterior pe palme, antebraţul extins pe braţ 180º, braţul în flexie 90º în articulaţia scapulohumerală: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,27 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,73 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U este 109,000. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,875);
- testul de menţinere a poziţiei atârnat la bara de tracţiuni, cu braţele în flexie 180º în articulaţia scapulohumerală, antebraţele extinse pe braţe 180º, palmele în pronaţie: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 13,63 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 17,37 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U este 84,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,239);
- testul de menţinere a poziţiei atârnat la bara de tracţiuni, cu antebraţele flexate pe braţe, palmele în supinaţie: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,03 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,97 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 105,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,769);
- mobilitatea coloanei vertebrale pentru mişcarea mişcarea de extensie: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,10 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,90 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 106,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă (p = 0,787);
- forţa musculaturii abdominale: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,43 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,57 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 111,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,967)
- mobilitatea la nivelul centurii scapulohumerale: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 16,00 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,00 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 105,000. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,695);
- mobilitatea articulaţiei coxofemurale: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 10,13 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 20,87 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 32,000. Diferenţa dintre cele două grupuri este semnificativă statistic (p = 0,001);
- testul Matorin: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,70 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,30 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În

urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 109,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,901);
- capacitatea de echilibru - Testul Flamingo: mediile rangurilor obţinute de subiecţii celor două grupuri au fost de 15,63 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a V-a şi 15,37 pentru elevii şcolarizaţi în clasa a VIII-a. În urma aplicării testului Mann Whitney valoarea U calculată este 110,500. Diferenţa dintre cele două grupuri nu este semnificativă statistic (p = 0,934).

III. Concluzii

În urma analizei şi interpretării datelor obţinute se pot enumera următoarele concluzii:

- din punct de vedere statitico-matematic, între elevii cu deficienţă mintală severă, de gen masculin, şcolarizaţi în clasa a V-a şi cei şcolarizaţi în clasa a VIII-a, diferenţe semnificative au fost înregistrate la nivelul: taliei, bustului, greutăţii, perimetrelor toracice, atât în inspir cât şi în expir, indicelui de masă corporală, forţei de împins de la piept, forţei flexorilor palmari, mobilităţii la nivelul articulaţiei coxofemurale.

Putem astfel concluziona că din punct de vedere al indicilor somatici se infirmă ipoteza de nul şi se confirmă ipoteza cercetării. Din punct de vedere al calităţilor motrice se infirmă ipoteza de nul și se confirmă ipoteza cercetării, neexistând diferenţe importante între cele 2 loturi.

Propunem introducerea in planul de învăţământ pentru elevii cu deficienţă mintală severă a cel puţin unei activităţi de educaţie fizică adaptată suplimentară celor 2 lecţii săptămânale deja existente şi acordarea unui număr mai mare de lecţii fiecărei unităţi de învăţare ce vizează capacitatea coordonativă, rezistenţa şi viteza. De asemenea, propunem proiectarea anuală a unităţilor de învăţare în funcţie de nivelul de dezvoltare al componentelor capacităţii motrice, obţinut în cadrul evaluării iniţiale.

BIBLIOGRAFIE

- Alexe N, Mazilu V, Focşeneanu A, Wilk E. Potenţialul biomotric al populaţiei şcolare din clasele V-VIII, Ministerul Învăţământului, Bucureşti, 1970, 12-33.
- Codariu AA. Metodologia cercetării ştiinţifice medicale, Editura Universitară Iuliu Haţeiganu, Cluj Napoca, 1998, 127-130.
- Cordun M. Kinetologie medicală, Editura Axa, 1999, Bucureşti, 1999, 64-75.
- Dragnea A şi colab. Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Fest, Bucureşti, 2002, 150-165.
- Focşeneanu A, Login M, Paraschiv V, Negoiţă D. Potenţialul biomotric al elevilor din clasele V-VIII – studiu comparativ, Ministerul Educaţiei şi Învăţământului, Bucureşti, 1981, 89-101.
- Horghidan V. Problematica psihomotricităţii, Editura Globus, Bucureşti, 2000, 164-166.
- Niculescu M. Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport, A.N.E.F.S., Bucureşti, 2002, 315-368, 386-389.
- Popa M. Statistică pentru psihologie – Teorie şi aplicaţii SPSS, Editura Polirom, Bucureşti, 2008, 172-210, 335-340.
- Teodorescu S, Bota A. Educaţie fizică şi sport adaptat pentru persoanele cu deficienţe motorii, Editura Printech, Bucureşti, 2007, 52-59.
- Teodorescu S, Bota A, Stănescu M. Educaţie fizică şi sport adaptat pentru persoanele cu deficienţe senzoriale, mintale şi defavorizate social, Editura Semne, Bucureşti, 2003, 143-165.
- Winnick JP, Short FX. The Brockport Physical Fitness Test Manual – A Health-Related Test for Youths with Physical and Mental Disabilities, 1995, Human Kinetics, 1995, 74-111.

EVALUAREA POTENŢIALULUI SOMATIC, FUNCŢIONAL ŞI MOTRIC AL POPULAŢIEI ŞCOLARE DIN ROMÂNIA

Prof. Vasile Viciu Tanase
Inspectoratul Școlar al Județului Iași

Rezumat

În contextul unei societăţi moderne, a cunoaşterii, în care starea de sănătate este tot mai mult afectată de stilul de viaţă sedentar, evaluarea potenţialului somatic, funcţional şi motric reprezintă un demers ambiţios ce presupune o mare responsabilitate profesională. Astfel, la data de 25 noiembrie 2011, inspectorul de specialitate la disciplina Educaţie Fizică şi Sport din judeţul Iaşi a participat la lansarea proiectului *Evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România*, implementat în parteneriat de către Ministerul Educaţiei, Cercetării, Tineretului şi Sportului şi Universitatea Naţională de Educaţie Fizică şi Sport din Bucureşti. În cadrul unei mese rotunde, inspectori şcolari de educaţie fizică şi sport din întreaga ţară au stabilit metodele, tehnicile şi instrumentele de măsurare adecvate particularităţilor de vârstă vizate.

Cuvinte cheie: evaluare, populaţie, date.

Introducere

Starea de sănătate este condiţionată de resursele biologice şi motrice ale individului. Aşa numitul „physical fitness" (capacitate motrică, condiţie fizică) creează un „mediu intern" sănătos, echilibrat, o stare de bine fizică şi psihică.

Susţinerea acestei evaluări cu probe şi instrumente specific unei cercetări vor fi raportate la datele anterioare pentru a fi evidenţiat potenţialul biometric de-a lungul mai multor generaţii, cât si compararea cu sistemul internaţional EuroFit. Actualitatea acestei teme este dată de faptul că în ultimii ani nu au existat preocupări de determinare al acestui potenţial la populaţia şcolară. Abordarea interdisciplinară a domeniului motricităţii a permis cristalizarea unor concepţii privind rolul practicării exerciţiilor fizice asupra stării de sănătate.

Argument

În contextul prezentat, complexitatea cercetării este dată de:

- diversitatea condiţiilor socio-economice şi geografice din România, care influenţează implicit şi dezvoltarea copiilor de diferite vârste;
- corelarea datelor existente pe plan naţional cu cele de referinţă din alte ţări ale Uniunii Europene;
- abordarea interdiciplinară a ariei tematice de către specialişti cu formaţie profesională diferită;
- identificarea şi impunerea unui limbaj ştiinţific adecvat temei;
- multitudinea aspectelor ce pot fi studiate în leăatură cu starea de sănătate a populaţiei vizate;

Prin evaluarea potenţialului biomotric obţinem informaţii preţioase despre dezvoltarea fizică a individului, despre existenţa unor eventuale atitudini deficitare ale aparatului locomotor, precum şi informaţii despre condiţia fizică (caracterizată prin indicii de manifestare a fortei, rezistentei, coordonării, echilibrului, vitezei sub diferite forme, supletei etc.) a acestuia care constituie platforma pentru manifestarea celorlalte forme ale sănătăţii, cu majore influenţe privind integrarea în mediul social. Medicii evidenţiază în mod frecvent conexiunile organism – condiţie fizică – stare emoţională – mediu social. Problematica potenţialului biomotric constituie o sinteză mofologică şi functională în plină dinamică şi necesită o cercetare atentă şi detaliată pentru a i se stabili componentele, valorile medii, caracteristicile diferitelor etape, precum şi interrelaţiile dintre acestea.

Scopul evaluării

Caracterizarea potenţialului somatic, functional şi motric al populaţiei şcolare şi indentificarea/ stabilirea nivelului de manifestarea a componentelor şi a interrelaţiilor dintre acestea, în diferite cicluri de dezvoltare.

Obiectivele evaluării

a) Realizarea unui studiu la nivel naţional pe problematica potenţialului motric şi somato-funcţional al elevilor;

b) Formarea unor echipe de cercetare interdisciplinară în componenţa cărora să fie cuprinşi specialişti din învăţământul preuniversitar şi universitar;

c) Crearea unei baze de date naţională privind informaţiile din domeniul motricităţii populaţiei şcolare;

d) Identificarea cercetărilor realizate până în acest moment pe plan naţional şi internaţional, referitoare la potenţialul biomotric;

e) Identificarea implicaţiilor potenţialului biomotric asupra stării de sănătate şi a creşterii calităţii vieţii;

f) Elaborarea unui ghid de evaluare privind metodele, tehnici şi probe de evaluare a potenţialului motric şi somato-funcţional al populaţiei şcolare;

g) Elaborarea şi publicarea unui raport cu rezultatele cercetării;

h) Organizarea unor mese rotunde, workshopuri şi unei sesiuni internaţionale de comunicări ştiinţifice pe tema vizată de evaluare;

i) Elaborarea unor articole ştiinţifice în vederea publicării lor în reviste de specialitate de circulaţie naţională şi internaţională;

j) Informarea factorilor de decizie cu privire la starea motrică şi somato-functională a populaţiei şcolare;

k) Crearea baze de date necesară pentru selecţia şi orientarea către sportul de performanţă;

Grupul ţintă

Pentru anul şcolar 2011-2012, grupul ţintă cuprins în această cercetare este reprezentat de elevii claselor a I-a, a V-a, a IX-a şi a XII-a, ulterior urmând a fi extins la întreaga populaţie şcolară din ţară. Aplicarea probelor de evaluare se va realiza în intervalul ianuarie-iunie 2012, urmând ca transmiterea datelor să se efectueze în luna iulie. Prin această activitate, profesorii de educaţie fizică şi sport din municipiul şi judeţul Iaşi vor colecta informaţii despre dezvoltarea fizică a elevilor, despre existenţa unor eventuale atitudini deficitare ale aparatului locomotor, precum şi informaţii despre condiţia fizică (caracterizate prin indicii de manifestare a forţei, rezistenţei, coordonării, echilibrului, vitezei sub diferite forme de manifestare, supleţei etc.).

Conţinutul evaluării

A. Măsurători somatice şi funcţionale

Nr.	Clasa I	Clasa a V-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului	Atitudinea globală a corpului
2	Înălţime (m)	Înălţime (m)	Înălţime (m)	Înălţime (m)
3	Greutate (kg)	Greutate (kg)	Greutate (kg)	Greutate (kg)
4	Anvergura (cm)	Anvergura (cm)	Anvergura (cm)	Anvergura (cm)
5	Testul Ruffier	Testul Ruffier	Testul Ruffier	Testul Ruffier

B. Probe de motricitate

Nr crt.	Clasa I	Clasa a V-a	Clasa a IX-a	Clasa a XII-a
1	Alergare de viteza pe 25 m/ Naveta 5x5m(s)	Alergare de viteza pe 50 m/ Naveta 5x5m(s)	Alergare de viteza pe 50 m/ Naveta 5x5m(s)	Alergare de viteza pe 50 m/ Naveta 5x5m(s)

Nr crt.	Clasa I	Clasa a V-a	Clasa a IX-a	Clasa a XII-a
2	Flotări (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)	Flotări (nr. repetări)
3	Aruncarea mingii de oină (m)	Aruncarea mingii de oină (m)	Aruncarea mingii de oină (m)	Aruncarea mingii de oină (m)
4	Genuflexiuni (nr repetări)	Genuflexiuni (nr repetări)	Genuflexiuni (nr repetări)	Genuflexiuni (nr repetări)
5	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Săritura în lungime de pe loc (cm)
6	Săritura pe verticală (cm)	Săritura pe verticală (cm)	Săritura pe verticală (cm)	Săritura pe verticală (cm)
7	Extensii ale trunchiului (nr. repetări)	Extensii ale trunchiului (nr. repetări)	Extensii ale trunchiului (nr. repetări)	Extensii ale trunchiului (nr. repetări)
8	Ridicări de trunchi (nr. repetări)	Ridicări de trunchi (nr. repetări)	Ridicări de trunchi (nr. repetări)	Ridicări de trunchi (nr. repetări)
9	Alergare de durată (min,s)	Alergare de rezist.600mF-800mB/ Naveta de rezist.12x50mF-16x50mB	Alergare de rezist.800mF-1000mB/ Naveta de rezist.16x50mF-20x50mB	Alergare de rezist.800mF-1000mB/ Naveta de rezist.16x50mF-20x50mB
10	Flexia trunchiului (cm)	Flexia trunchiului (cm)	Flexia trunchiului (cm)	Flexia trunchiului (cm)
11	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)	Testul Matorin (Grade)

Evoluţia concepţiei privind practicarea exerciţiilor fizice, precum şi apariţia unor factori naturali şi sociali variaţi, cu impact asupra organismului, impune elaborarea unei strategii pe termen lung, parte a unor politici educaţionale şi de sănătate corecte, axate pe individ şi pe nevoile acestuia de dezvoltare integrală.

Datorită naturii sale interdisciplinare, educaţia fizică este pregătită să facă faţă provocărilor secolului XXI, cu condiţia să aibă la bază o strategie coerentă pe termen lung, cu obiective şi termene-limită atent monitorizate. Diftongul “Mens sana in corpora sano” a devenit o tema de permanentă actualitate, care trebuie să aibă ca finalitate creşterea calităţii vieţii.

BIBLIOGRAFIE

- *Cartea albă privind sportul* – Comisia Europeană, Direcţia Generală Educaţie şi Cultură, Bruxelles, 2007
- *Sportul în Europa*, 2006
- UNEFS - Ghidul *“Evaluarea potenţialului somatic, funcţional şi motric al populaţiei şcolare din România”*, Bucureşti, 2011

ASPECTE POZITIVE ALE FOLOSIRII PROGRAMELOR DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ ÎN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. Teşu Adrian
Grup Şcolar Dumeşti, jud. Iaşi

Rezumat

Gimnastica aerobică se constituie într-o modalitate de practicare a exerciţiului fizic, individual sau în grup, într-un cadru organizat sau independent, demnă de luat în seamă, reprezentând o alternativă serioasă la celelalte activităţi sportive cu acelaşi caracter.

Datorită caracterului dansant al mişcărilor, folosirii muzicii şi a coregrafiei pe gustul copiilor (acestea aliniindu-se în permanenţă la dorinţele şi gusturile schimbătoare ale copiilor), posibilităţii de a exersa aproape în orice loc, simplităţii, eficienţei şi gradului mare de adaptabilitate la situaţii particulare, fac din gimnastica aerobică o activitate interactivă, stimulându-i pe elevi la o participare conştientă, formându-le totodată capacitatea de exersare independentă.

Cuvinte cheie: *efort aerob, condiţie fizică, rezistenţă musculară, mobilitate articulară, masa musculară*

Gimnastica aerobică s-a schimbat mult de când conceptul a devenit popular, la sfârşitul anilor ’70. La început grupuri de persoane învăţau câteva complexe de exerciţii coregrafice în 6 – 8 săptămâni. Orele erau ţinute în centre de recreere, cluburi de tenis şi şcoli. Astăzi gimnasticii aerobice i s-a dat un nou înţeles. Ea poate fi făcută în grup sau individual, acasă sau într-o sală specială. Complexele aerobice nu mai sunt coregrafice şi, deşi nu au un caracter organizat, nu sunt executate în mod rigid. În plus, acest concept de exerciţii s-a lărgit incluzând diferite forme ca: la / pe scaun, cu impact variat (scăzut, mediu, ridicat), pe intervale, la prag, băncuţă, stepper, cu alunecare. Oamenii au descoperit că gimnastica aerobică îi ajută să se simtă şi să arate mai bine şi să obţină beneficii din punct de vedere al sănătăţii – toate în timp ce se simt bine şi se distrează.

Misiunea profesorului de educaţie fizică care recurge la acest mijloc pentru realizarea sarcinilor sale este de a furniza copiilor o “experienţă magică” prin intermediul programelor de gimnastică aerobică ce vor asigura o serie de beneficii care vizează următoarele:

A. Sistemul cardiovascular

Pe durata lecţiei de educaţie fizică realizată cu mijloacele gimnasticii aerobice, muşchii au nevoie de oxigen pentru a lucra eficient. Pe măsură ce încărcătura suportată de muşchi creşte, corpul va răspunde printr-o sporire a cantităţii de oxigen eliberată către muşchi şi inimă. Prin urmare, frecvenţa cardiacă şi cea respiratorie vor creşte pentru a satisface aceste cereri. Oxigenul se schimbă cu dioxid de carbon, acesta fiind expirat. Corpul va transpira şi se vor arde caloriile şi grăsimea.

Gimnastica aerobică îmbunătăţeşte nivelul condiţiei fizice şi ajută corpul să lucreze mai eficient.

Sistemul cardio – pulmonar (inima, vasele de sânge, plămâni) este principalul sistem folosit de organism în timpul acestor lecţii.

Corpul se va adapta la programul de exerciţii aerobice, frecvenţa cardiacă de repaus şi tensiunea arterială vor scadea, inima va pompa mai mult sânge cu fiecare bătaie şi se vor dezvolta un număr mai mare de vase de sânge în scopul furnizării de oxigen pentru muşchii solicitaţi. Sistemele corpului vor conlucra în vederea îmbunătăţirii condiţiei aerobice.

B. Forţa musculară

Se realizează câştiguri semnificative de forţă mai ales cu aerobicul pe intervale, unde nivelul intensităţii alternează da le exerciţii cu intensitate foarte ridicată la exerciţii cu intensitate foarte scăzută, pe perioada mai multor cicluri. Se pot folosi benzi elastice, greutăţi uşoare. Exerciţiile de gimnastică aerobică ce stimulează exerciţiile unui antrenament de forţă;

exemplu: simularea mişcărilor efectuate cu gantere, dar fără acestea sau cu greutăţi uşoare vor ajuta la modelarea şi tonifierea musculaturii.

C. Rezistenţa musculară

Gimnastica aerobică ajută la îmbunătăţirea rezistenţei musculare prin efectuarea unui număr mare de repetări cu efort minim.

Activităţile aerobice cum ar fi: săriturile cu mingea, ridicarea genunchilor şi balansări furnizează mişcările repetitive necesare îmbunătăţirii rezistenţei musculare.

Specifică gimnasticii aerobice este concentrarea pe anumite grupe musculare astfel:

- Aerobicul la scaun – foloseşte în primul rând musculatura trenului superior;
- Aerobicul cu impact scăzut, mediu şi aerobicul pe intervale – folosesc toţi muşchii părţii superioare şi inferioare a corpului;
- Aerobicul cu alunecare – se concentrează asupra musculaturii coapsei, flexorilor şoldului şi cvadricepsului femural;
- Aerobicul cu păşire – se concentrează pe flexorii şoldului şi cvadricepsul femural deoarece aceşti muşchi iniţiază şi realizează acţiunea de păşire.

D. Flexibilitatea

După terminarea activităţilor aerobice, exerciţiile de întindere vor ajuta la îmbunătăţirea mobilităţii şi a circulaţiei de întoarcere. Efectuarea de întinderi constant, la sfârşitul fiecărei lecţii, va duce la îmbunătăţirea domeniului de mişcare al musculaturii şi articulaţiilor cu efecte importante şi asupra posibilităţilor de realizare a mişcărilor în mod variat.

E. Compoziţia corpului

Se referă la rata de masă musculară pusă, oase şi lichidele necesare în corp, în comparaţie cu grăsimea. O persoană care cântăreşte puţin, poate fi totuşi supraponderală. Pe de altă parte un sportiv poate cântări mai mult decât greutatea standardul la înălţimea pe care o are în clasamentele de greutate recomandată şi totuşi să aibă doar 4 procente de grăsime.

Exerciţiile executate de aerobic vor duce la modificarea compoziţiei corpului, reducând procentul de grăsime şi tonifiind musculatura.

Alte efecte:

- Fizice

Formele diferite de gimnastica aerobică furnizează o mulţime de beneficii fizice. Pe parcursul derulării activităţii aerobice, corpul secretă în mod natural hormoni cu calităţi în inhibarea durerii (sau disconfortului cauzat de efort). Corpul se va acomoda cu acest minunat sentiment care va ajuta la menţinerea unui program consistent de exerciţii.

- Metodice

Creşterea densităţii lecţiei prin:

- Rezolvarea simultană a obiectivelor de dezvoltare a calităţilor motrice prin exerciţii specifice care solicită lucrul în regim combinat;
- Antrenarea într-un timp foarte scurt, dar de o manieră sigură, a marilor funcţiuni ale organismului la un nivel proporţional efortului ce urmează a fi prestat;

- De ordin estetic şi psihomotric

- Educă ritmul şi coordonarea fină a întregului corp şi separat a segmentelor sale, formând o anumită estetică de mişcare;
- Stimulează gândirea şi memoria motrică;
- Descoperă aptitudini şi formează priceperi artistice de ordin coregrafic şi muzical;

BIBLIOGRAFIE

- Băiaşu, Nicolae – Gimnastica, editura Sport – Turism, Bucureşti, 1985
- Luca, Alice – Fitness şi aerobică, editura Fundaţiei “Altius Academia”, Iaşi, 2001
- Luca, Alice – Gimnastica în ciclul gimnazial, editura Dosoftei, Iaşi, 1997
- Tudusciuc, Ion – Gimnastica sportivă, editura Sport – Turism, Bucureşti, 1984
- Vieru, Nicolae – Manual de gimnastică sportivă, editura Driada, Bucureşti, 1997

PRINCIPALII FACTORI PERTURBATORI AI RANDAMENTULUI COMPETIŢIONAL ÎN PROBELE ATLETICE

Prof. Tihulcă Constantin
Şcoala cu clasele I-VIII Liteni-Iaşi

Rezumat

Competiţia reprezintă ţinta finală şi piatra de încercare pentru fiecare sportiv, deoarece îl pune într-o situaţie specială de întrecere, de luptă pentru victorie sau pentru obţinerea performanţelor propuse în ramura sau probele în care este specializat. .
Scopul pregătirii pentru competiţiile atletice constă în formarea unui sistem de deprinderi, calităţi, atitudini, conduite etc.., prin intermediul cărora să se contribuie la maximizarea capacităţii de performanţă pe perioada acestora. Toate aceste acţiuni şi relaţii, de cele mai multe ori cu caracter interdisciplinar, se manifestă practic, în interesul unor mari dispute, cu suprasolicitări fizice şi nervoase, adesea imprevizibile şi greu controlabile.

Cuvinte cheie: *competiţie, factori perturbatori, randament competiţional*

În limbajul vechilor greci, lupta sau întrecerea prin luptă se numea agon; peste milenii, agonistica s-a impus drept caracteristică esenţială a sportului. Fără componenta emulativă (strădania de a depăşi pe cineva şi pe tine însuţi), sportul şi-ar pierde forţa de propulsie, ar lenevi şi s-ar stinge, lipsind fiinţa umană de un mecanism de perfecţionare, care-i asigură, alături de alte atuuri, supremaţia totală pe planetă.

Competiţia reprezintă ţinta finală şi piatra de încercare pentru fiecare sportiv, deoarece îl pune într-o situaţie specială de întrecere, de luptă pentru victorie sau pentru obţinerea performanţelor propuse în ramura sau probele în care este specializat. .

Marea variabilitate a individualităţilor sportive şi a situaţiilor competiţionale conturează fragil un « model comportamental standardizat » de participare a atleţilor în competiţii. Totuşi, în mod particular, putem vorbi de strategii de informare şi cunoaştere a factorilor destabilizatori ai randamentului competiţional şi, desigur, de unele modalităţi de limitare a efectelor acestora prin rezolvări creative şi eficiente ale situaţiilor problematice. Prezint în continuare o identificare, a principalilor factori perturbatori ai randamentului competiţional în probele atletice şi unele modalităţi de limitare ale efectelor acestora.

Desigur că nu avem pretenţia unei abordări exhaustive a problematicii complexe a randamentului competiţional, ci doar să aducem 10 argumente, sub forma unui decalog, în sprijinul înţelegerii sintagmei potrivit căreia socoteala de acasă nu se potriveşte cu cea din târg.

1. Stări de boli acute, contractate înainte sau în perioada competiţiei sportive. Trebuie să pornim de la premisa axiomatică prin care starea de sănătate constituie pilonul de bază al randamentului uman, în care se încadrează, bineînţeles, şi cel sportiv. Alterarea acestei stări duce la dezechilibre cu consecinţe nefavorabile pentru capacitatea de efort şi performanţă. În continuare, nominalizăm principalele afecţiuni acute, posibil de a fi contractate înainte (înţelegându-se prin aceasta, trei, maximum zece zile), pe timpul deplasării la competiţie sau pe durata acesteia:

- accidentări sub forma unor entorse, contuzii, întinderi etc.;
- stări gripale, rinofaringite, angine acute etc.;
- enterocolite, toxiinfecţii alimentare, gastrite, ulcere etc.;
- abcese dentare;
- migrene de diverse etiologii;
- insolaţii, deshidratări, dezechilibre electrolitice şi chiar lipotimii determinate de căldura excesivă pe parcursul competiţiei.

Modalităţile de combatere a riscului dobândirii acestor afecţiuni sunt multiple şi specifice fiecăreia. În general, ele converg spre terapii preventive şi medicamentaţii de urgenţă,

ce vor fi administrate de medicul echipei sau de cel al competiţiei sportive. Pentru a preveni întinderile musculare care ni se par cele mai grave deoarece îi scot pe atleţi pe o perioadă mai lungă de timp din activitatea competiţională, recomandăm încălziri adecvate probei, combinate cu unguente vasodilatatoare şi exerciţii specifice de stretching.

2. Stări de oboseală. Oboseala este un factor limitativ al capacităţii de performanţă, ce se datorează nerefacerii şi neacomodării organismului la efortul de pregătire şi la cel competiţional. Ea poate fi determinată de:

- cicluri de pregătire în saptămânile precompetiţionale prea încărcate, cu pondere pe volumul de pregătire şi nu pe intensitatea acestuia;
- stări de supraantrenament;
- transport la competiţii cu mijloace ce lungesc durata deplasării şi în condiţii improprii (ex., stat ore în şir în şezând fără posibilităţi de mişcare şi relaxare);
- condiţii de cazare neadecvate unei odihne normale;
- insomnii;
- distanţe mari până la locul competiţiei, al mesei şi cazării;
- încercări prea multe la săritura în înălţime şi cu prăjina;
- dozarea greşită a efortului în serii, semifinale şi finale;
- stări premenstruale sau menstruale dureroase sau cu hemoragii prelungite.

3. Stări exagerate de frică, anxietate şi stres. Considerăm că aceşti factori de natură psihică, în forme exagerate de manifestare, induc, de cele mai multe ori, un impact nefavorabil asupra potenţialului competiţional al atleţilor. Având în vedere importanţa lor, de multe ori decisivă, în influenţarea capacităţii de performanţă a atleţilor, vom insista, în continuare, ceva mai mult asupra formelor lor de manifestare şi modalităţilor de reducere a efectelor nefavorabile ce le induc.

3.1 Frica. Formele de manifestare ale fricii sunt multiple, dar printre ele cele mai frecvente la atleţi sunt angoasa de eşec, frica de cronometru sau de antrenor, teama de întinderi sau alte accidentări, teama de a pierde şefia, frica de sponsor sau relatările mass-media,. Dacă frica este foarte mare, aceasta declanşează o puternică inhibiţie corticală, care se însoţeşte, de regulă, cu pierderea totală a autocontrolului.

3.2. Anxietatea. Acest factor perturbator al potenţialului psihic de concurs este definit de cei mai mulţi autori ca teama fără obiect, spre deosebire de starea de frică care este orientată spre ceva precis definit. Scăderea anxietăţii este determinată şi de vârsta concurenţilor şi de experienţa de participare în competiţii.

3.3. Stresul. Literatura de specialitate bogată (M. Epuran, 2001, E., Hahn 1996 s.a.) şi experienţa noastră în pregătirea sportivilor sprinteri şi decatlonişti, identifică, sintetic, următoarea listă a factorilor stresanţi ai antrenamentului şi competiţiilor sportive:

- organizare inadecvată a competiţiilor sportive, întârzieri de program, comportament agresiv al arbitrilor şi altercaţii cu aceştia ;
- cantonamente prelungite efectuate în acelaşi loc, care amplifică monotonia;
- condiţii psiho-sociale manifestate prin relaţii proaste antrenor-sportiv, sportiv-conducere, antrenor-familie, prietenă, soţie etc.;
- lipsa unei motivaţii rezonabile, în special de ordin material pentru obţinerea unor rezultate de mare valoare care să rentabilizeze efortul extrem de intens, specific probelor atletice ;
- luxarea din anumite competiţii, pentru care s-a îndeplinit baremul de participare;
- echipament învechit, depăşit, jenant, în comparaţie cu al celorlalţi competitori;
- factori sociali: învăţătura, profesia, familia etc.;
- lipsa unor pauze de refacere, după sezoane competiţionale încărcate cu multe concursuri grele şi stresante.

4.Alimentaţie neraţională şi neadecvată cerinţelor efortului competiţional. Pe durata competiţiilor sportive, stomacul şi tranzitul intestinal al sportivului nu trebuie să fie încărcat cu substanţe nutritive greu digerabile (mâncăruri prăjite bogate în grăsimi) şi în exces, ce părăsesc stomacul greu, după 5-6 ore de digestie. În consecinţă, alimentaţia atletului trebuie să fie mai

mult calitativă, bogată în calorii şi cât mai mică cantitativ, fiind adaptată cerinţelor specifice efortului din fiecare probă. De asemenea, recomandăm ca meniul sa fie cât mai apropiat de cel cu care este obişnuit atletul, evitându-se experienţe şi inovaţii cu mâncăruri mai puţin obişnuite şi prea condimentate la gust şi preţ. Cea mai mare atenţie, mai ales în sezonul foarte cald, trebuie acordată controlului alimentelor pentru a nu fi alterate, fapt ce ar duce la toxiinfecţii alimentare, cu consecinţe nefaste asupra performanţei sportive şi chiar asupra sănătăţii concurenţilor. Mai menţionăm faptul că alimentele alese în meniul competiţional mai trebuie să conţină, obligatoriu, pe lângă substanţele nutritive de bază, hidraţi de carbon, proteine, grăsimi şi substanţe nutritive, accesorii, vitamine, săruri minerale şi apă. Având în vedere importanţa şi subtilitatea alimentaţiei pe timpul competiţiei, acredităm şi noi ideea că aceasta să fie îndrumată sau chiar controlată de medicul de club sau lot.

5. Medicaţie de efort şi refacere greşit administrată. În această problemă de mare importanţă pentru valoarea performanţelor atletice, recomandăm categoric ca dirijarea medicaţiei sportive de efort şi refacere să fie făcută, în exclusivitate, de medic, în strictă colaborare cu antrenorul care programează parametrii efortului şi cu sportivul, cel care-i simte pe propria lui piele. Orice amestec al antrenorului în administrarea de medicamente sau chiar vitamine şi substanţe minerale o considerăm o abatere gravă de la deontologia profesională şi chiar un atentat la sănătatea atletului. În aceeaşi măsură, pretenţii la medalii numai prin solicitări mari şi foarte mari, fără o medicaţie de efort şi refacere corespunzătoare, poate fi la fel de gravă.

6. Strategii neinspirate de abordare a competiţiei, a probei sau probelor atletice la care se participă. Uneori, goana după mai multe titluri şi recompense în aceeaşi competiţie seamănă cu celebra zicală privind fuga după doi iepuri mai ales dacă atletul nu este destul de bine pregătit pentru aceste eforturi cumulate. Dozarea efortului în funcţie de posibilităţi exprimată într-un tempo de alergare optim, adesea agresiv, în cursele de fond şi mare fond, constituie premisa valorificării la maxim a capacităţii de performanţă. La săritura în înălţime şi cu prăjina este foarte important ca sportivii competitori să realizeze un număr cât mai mic de încercări până se apropie de valoarea performanţelor lor, evitându-se astfel instalarea stării de oboseală la sărituri apropiate de posibilităţile lor maxime sau la cele de record.

7. Supramotivaţia competiţională. Competiţia sportivă reclamă, conform M. Epuran, « un nivel optim de motivare, cunoscând faptul că atât hipomotivaţia, cât şi hipermotivaţia nu sunt favorabile performanţei ». În acest context, mulţi antrenori şi sportivi recunosc că supramotivaţia unor competiţii sportive, măsurate adesea în lingouri de aur le-au „dat peste cap întreaga strategie de participare în probă. Astfel, au simţit pe propria lor piele că de la sublim la ridicol nu-s decât … câteva sutimi sau zecimi de secundă în plus sau doar câţiva centimetri în minus. Dar care este acel nivel optim este încă o întrebare la care răspunsul este greu de formulat, avându-se în vedere factorii numeroşi care acţionează asupra personalităţii complexe a sportivului.

8. Condiţii meteorologice neprielnice obţinerii performanţelor cifrice propuse. Competiţiile sportive ce se desfăşoară în condiţii meteorologice nefavorabile trebuiesc pregătite de către atleţi prin antrenamente speciale, ce se vor desfăşura în condiţii similare. Astfel, un săritor în lungime, triplu sau prăjină trebuie să fie învăţat şi să ştie ce are de făcut dacă vântul bate cu anumită viteză din faţă sau din spate, cu sau fără intervenţia de dirijare a antrenorului. De asemenea, un aruncător de suliţă sau disc trebuie să ştie şi să simtă direcţia vântului pentru a lansa obiectul cu un unghi optim în funcţie de aceste situaţii. O temperatură mai scăzută în timpul competiţiei reclamă o încălzire prelungită şi echipament de menţinere a acesteia pană în momentul începerii probei şi chiar pe parcursul acesteia. Prăjinile vor fi schimbate în funcţie de starea vremii, direcţia vântului şi forma de moment a prăjinistului. Aceste reglaje sunt numeroase, unele chiar imprevizibile, necesitând, adesea, creativitate şi chiar curaj în rezolvarea lor.

9. Materiale şi echipamente deficitare sau neperformante. Aceste condiţii se regăsesc în special la nivelul grupelor de copii şi juniori şi sunt datorate unor bugete foarte mici, motiv pentru care procurarea de materiale şi echipamente sportive revin, de cele mai multe ori,în

obligaţia părinţilor. Ne mai referim la proba cu prăjina, care este de mulţi ani deficitară la noi în ţară, datorită preţului de cost ridicat al acestora şi al instalaţiilor de sărit.

10. Viaţa nesportivă în perioada precompetiţională sau pe parcursul acesteia. Aceste extravagante nu-i caracterizează în mod special pe atleţi, care sunt, în general, mai cuminţi decât reprezentanţii altor sporturi …. Acest tip de comportament, indiferent de cine îl practică îl atribuim intruşilor din sport, care trebuiesc drastic marginalizaţi pentru a nu ştirbi imaginea adevăraţilor sportivi. Aceştia se situează în afara acestor vicii, conştienţi fiind că le-ar afecta grav imaginea şi randamentul competiţional.

BIBLIOGRAFIE

- Alexei, M., *Abordarea interdisciplinară a dezvoltării capacităţii de performanţă la atleţii specializaţi în probele de sprint şi garduri. Teză* de doctorat, Bucureşti, ANEFS, 2001
- Bălăceanu, C., Nicolau, Ed., *Personalitatea umană - o interpretare cibernetică*. Iaşi, Editura Junimea, 1972
- Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv. Bucure*şti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1996
- Dragan, I., *Medicina sportivă*. Bucureşti, Editura Stadion, 1992
- Epuran, M.,. *Psihologia sportului de performanţă*. Bucureşti, Editura FEST, 2001
- Manno, R., *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. In: SDP Bucuresti, CPPS, nr. 371-374, 1996
- *Teoria Competiţiei. Culegere de articole. In: SDP, 362, 363, 364, 1995*
- *Antrenament şi competiţie. Culegere de articole. In: SDP, Bucure*şti, CCPS, nr. 350, 351, 352, 1995
- Weineck,I., *Biologia sportului. In: SDP, Bucureşti*, CPPS, nr.367-368-369, 1995

GARDURILE, MAI MULT DECÂT UN OBSTACOL

stud. Tomozei Răzvan Andrei
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iasi
Facultatea de educaţie fizică şi sport

Rezumat

În lucrarea prezentată mai jos se va face o paralelă între proba de 110 metri garduri şi 400 metri garduri unde vom observa, atât asemănări cât şi deosebiri în ceea ce priveşte tehnica, selecţia şi nu în ultimul rând greşelile frecvente care apar la ambele probe.În primul rând vom prezenta calitaţile care trebuie să le deţină un atlet mai apoi vom discuta despre tehnica de alergare a gardurilor şi diferenţele dintre aceste două probe.Greşelile care sunt frecvente le vom prezenta şi discuta atât cauzele cât şi modul de corectare şi vom utiliza câteva serii de exerciţii folositoare în vederea perfecţionării atletului pe proba respectivă.

Cuvinte cheie: competiţie sportivă, emoţii, pregătire psihică, muncă, perseverenţă şi dragoste în tot ceea ce realizezi.

În aceste două probe se urmăreşte şi se caută sprinteri foarte motivaţi pentru a participa la cele mai dinamice probe din atletism.Dacă în proba de 110 metri garduri, o proba de sprint trebuie să fie extrem de ritmici si de coordonaţi pentru a sări 10 bariere în proba de 400 metri garduri atletul trebuie să aibă abilitaţile de forţă ale unui concurent la cursa de 800 metri, abilitatea la sărituri a unui atlet în proba de garduri şi nu în ultimul rând abilitatea vizuală de ansamblu a săritorului în lungime.Statura înaltă poate fi un avantaj în timpul anilor de dezvoltare (dar poate cauza probleme la un nivel de elită) mai ales în proba de 110 m unde gardul atinge o înălţime maximă de 107 cm dar şi în proba de 400 m garduri acolo unde poate urca până la 91,5 cm pentru bărbaţi.În selectarea atleţilor pentru ambele probe trebuie să se ţină cont de următoarele:

- Abilitatea de sprint – Viteza este întotdeauna factorul decisiv de bază în orice probă de viteză şi putere.
- Atitudine mentală agresivă şi putere de concentrare – În ambele probe, atleţii trebuie să fie agresivi şi capabili să se concentreze la depăşirea barierelor.
- Natura competitivă – Oricare atlet trebuie să fie competitiv pentru a caştiga.
- Forţa – Pentru o performanţă bună se cere forţă maximă şi de anduranţă.
- Mobilitate dinamică – Pentru a efectua eficient mişcarea de trecere peste cele 10 garduri

Tehnica

Dacă până acum selecţia atleţilor atât în cursa de 110 m garduri cât şi în cursa de 400 m garduri au avut aceleaşi criterii de selecţie, tehnica va fi una diferită.

Dacă vorbim de proba de 110 metri garduri cea mai mare parte a energiei antrenorilor şi atleţilor ar trebui consumată pe învăţarea conceptului de sprint peste garduri şi nu pe numărul de paşi până la primul gard, distanţa elanului, distanţa de aterizare, etc.Viteza atleţilor depinde de lungimea şi de frecvenţa paşilor.Lungimea paşilor atleţilor este pentru cea mai mare parte a acestora determinată de stabilirea distanţei de la linia de start la primul gard, între fiecare dintre cele 10 garduri şi apoi la finish.Perfect ar fi opt paşi până la primul gard şi trei paşi între garduri.Asta înseamnă că atletul de la liceu face acelaşi număr de paşi ca şi atletul de calibru internaţional.Diferenţa este reprezentată de rapiditatea paşilor atletului, astfel încât antrenorul trebuie să mărească frecvenţa paşilor atletului şi o face prin repetări peste garduri pentru a forma viteza atletului la sărituri.Poziţia de start şi blocul de start sunt aceleaşi atât pentru alergătorul de garduri cât şi pentru sprinterul de la 100 de metri.Atletul face trecerea la poziţia verticală de alergare mult mai repede pentru a se pregăti pentru bătaia peste primul gard. Atletul

trebuie să se străduiască să facă opt paşi până la primul gard. Opt paşi îi vor permite alergătorului de garduri o lungime a paşilor în timpul ultimilor trei paşi dintre următoarele garduri.

Dacă ne referim la proba de 400 metri garduri datele problemei se vor schimba atât tehnic cât şi metodic. Vom observa diferenţele de distanţă dintre garduri, distanţa până la primul gard şi implicit plecarea din bloc start.

Executarea unei tehnici precise în timpul fazelor probei de 400 metri garduri are o importanţă particulară.Un număr de 22 – 25 de paşi până la primul gard este folosit de obicei pentru femei şi 20 – 23 de paşi pentru bărbaţi. Acesta depinde de viteza şi forţa atletului şi de piciorul pe care preferă să-l folosească la primul gard. Majoritatea atleţilor folosesc piciorul stâng (ca şi atac) pentru gardurile care se află în turnantă, deoarece acest lucru le permite să alerge pe partea interioară a culoarului fără să le fie teamă să tragă piciorul (de remorcă) peste gard prin partea interioara la trecerea peste gard.Piciorul drept anterior folosit în curbă trebuie să permitî folosirea piciorului de remorcă la depăşirea gardului fără a se afla în afara culoarului, deoarece acest lucru ar duce la descalificare.

Acest lucru mai înseamnă că atletul va alerga în plus faţă de situaţia în care s-ar afla pe partea interioară a culoarului.

1. Atacă primii patru sau cinci paşi cu înclinarea caracteristică a corpului aflat în accelerarea normală de la blocurile de start.
2. Atacă gardul de la circa 10 metri distantă. Acest lucru va asigura o alergare agresivă, care va diminua decelerarea care apare în mod normal în acest punct. Minimalizează înălţimea şi măreşte viteza peste gard prin “sprintare în spaţiul dintre garduri”

Corectarea greşelilor frecvente

În analizarea tehnicii alergătorului de garduri atât de 110 cât şi de 400 , este de cele mai multe ori avantajos urmărirea acestuia fie în acţiune, fie pe casetă video, dintr-o poziţie obiectivă.Multe dintre greşelile prezentate mai jos pot fi evitate abordând o astfel de poziţie de urmărire.

Greseală: Bătaie prea departe de primul gard.

Cauze:

Paşii de pornire sunt prea scurţi la fel ca şi în proba de 400 garduri în schimb la proba menţionată mai poate reprezenta o cauză şi acţiunea braţului pentru primul gard este prea pasivă.

Corectări:

Accelerarea mai explozivă, iar la proba de 400 garduri prelungirea acţiunii braţului şi atacarea ultimelor 10 metri înainte de gard.

Greseală: Trecerea peste gard se face prea înaltă.

Cauza:

Bătaie prea aproape/săritură peste gard; la 110 garduri

Corectare:

Folosirea unei înălţimi mai mici a gardului

Cauza:

Prea aproape de gard la bătaie; la 400 garduri

Corectare:

Practicaţi o postură dreaptă, făcând pasul de bătaie activ şi pe partea din faţă a tălpii piciorului.

Antrenamentul

Antrenamentul pentru cursa de 400 de metri garduri va avea multe din caracteristicile antrenamentului pentru cursele de 200 şi 400 metri la fel şi pentru proba de 110 metri garduri care va împrumuta din caracteristicile antrenamentului pentru 200 şi 300 iar ca mijloc de pregătire pentru rezistenţă sunt foarte bune repetările de 250 m. Pentru 400 m garduri pot fi implementate antrenamente de tipul 200 m cu garduri următorii 200 m accelerare până la finish, sau repetări pe 300 m cu garduri. În ceea ce priveşte proba de 110 garduri pot fi aplicate

antrenamente de repetări de 150 m, 120m, şi 100 m pentru dezvoltarea vitezei, iar pentru dezvoltarea rezistenţei specifică se recomandă repetări pe 250m, 300m şi repetări de curse pe 11 garduri. Stretching-ul este la fel de important ca şi antrenamentul de bază deoarece de el depinde starea fizică a organismului şi pregătirea antrenamentului de a doua zi. Stretching-ul oferă şi o flexibilitate muşchiului în cursă şi nu numai, ajută la îmbunătăţirea performanţei sportive.

Concluzii

Deşi există mici diferenţe tehnice între proba de 110 metri garduri şi cea de 400 metri garduri ambele cer calităti fundamentale de forţă şi viteză şi de flexibilitate dinamică. Trebuie acordată importanţă şi tehnicilor potrivite fiecărei faze a cursei. Seriile de exerciţii care accentuează elementele esenţiale pregătirii, împreună cu un program de antrenament bine planificat, sunt extrem de importante pentru obţinerea succesului în ambele probe.În concluzie în ceea ce priveşte proba de 110 m garduri şi cea de 400 m garduri reprezintă una dintre cele mai complexe probe din atletism, atletul având nevoie de un ansamblu de calităţi motrice (forţă, viteză, îndemânare, capacitate intelectuală) şi multă muncă.

BIBLIOGRAFIE

- http://ro.wikipedia.org/wiki/Atletism
- Joseph L. Rogers (2004), “Manualul antrenorului de atletism din SUA
- Tiberiu Stama – Victoria Firea – “O viaţă dedicată atletismului românesc”
- Luminiţa Paul, Cătălin Tolontan, Marian Ursescu (2008), “ Inimi la Beijing”

STRATEGII MEDICALE: SENSIBILITĂȚI ALE GRUPELOR SANGUINE LA ANTIBIOTICE

Prof. Ursache Simona
Liceul cu program Sportiv Iași

Rezumat

Știința modernă a confruntat comunitatea medicală cu o gamă enormă de terapii, care toate sunt prescrise de medicii bine-intenționați, de pe toate meridianele. Dar am fost noi suficient de precauți în utilizarea antibioticelor? De unde știm ce medicamente sunt mai bune pentru noi? Grupa sanguină are răspunsul!
Cuvinte cheie: grupe sanguine, antibiotic, intoleranță, imunitate

Folosirea în mod constant neadecvată a antibioticelor constituie un factor important în scăderea capacității de a eradica bolile. Utilizarea în exces a unor astfel de medicamente miraculoase promovează dezvoltarea unor agenți patogeni din ce în ce mai rezistenți, care necesită antibiotice și mai puternice pentru tratament. Cu mult mai puternică decât oricare dintre antibioticele prescrise în mod curent este recomandarea unei alimentații sănătoase, a odihnei adecvate și a reducerii stresului.

În mod caracteristic, există o perioada de latență între momentul în care se dezvoltă o infecție și momentul în care se produce răspunsul din partea sistemului imunitar al organismului. Antibioticele, în esență, decuplează răspunsul imunitar, responsabilitatea organismului de a lupta cu o infecție fiind preluată de medicație.

De cele mai multe ori febra o tratăm cu antibiotice, dar cu toate acestea febra este un semnal de care trebuie să ținem cont. Ea indică faptul că rata metabolică a organismului a ajuns la epuizare, distrugând invadatorii prin realizarea unui mediu cât mai inospitalier posibil pentru microorganismele infecțioase.

Majoritatea persoanelor pot elimina o infecție fară utilizarea unui antibiotic. Din păcate antibioticele reduc doar nivelul infecției. Este necesar ca sistemul imunitar să continue singur bătălia. Atunci când i se permite organismului să pornească la luptă în condițiile sale proprii, fără intervenția antibioticelor, acesta dezvoltă nu numai o memorie a anticorpilor specifici împotriva respectivei infecții și a oricărei infecții similare, dar și abilitatea de a lupta mai eficient în următoarea ocazie în care este solicitat și atacat.

Unii oameni sunt alergici la diferite antibiotice, dar, de regulă, ei dezvoltă un număr redus de afecțiuni medicale severe. Foarte des, totuși, uzul continuu și masiv de antibiotice distruge nu numai agentul infecțios, ci și toate bacteriile benefice din tractul digestiv. Suplimentele alimentare
conținând o bacterie digestivă benefică, *L. acidophilus*, pot fi luate fie sub formă de tablete, fie sub formă de iaurt, pentru a restabili echilibrul adecvat al bacteriilor în tractul digestiv.

Există, desigur, situații în care un antibiotic adecvat este necesar și trebuie folosit. Când se începe un tratament cu antibiotic, alături de acesta trebuie să fie și un supliment alimentar de bromelaină, pentru a se asigura că antibioticul difuzează rapid și pătrunde mai eficient în țesuturi. Ananasul conține această enzimă, deci se poate bea suc de ananas sau se pot lua tablete de bromelaină la cura de antibiotice.

<u>Sensibilități ale grupei sanguine O la antibiotice:</u>

Persoanele cu grupa sanguină O ar trebui să evite antibioticele din clasa penicilinei. Sistemul imunitar al grupei sanguine O este alergic la această clasă de medicamente.

Trebuie evitate, de asemenea, clasa sulfamidelor, cum ar fi Bactrimul. Ele pot cauza erupții cutanate la cei cu grupa sanguină O.

Eritromicina și macrolidele mai noi pot agrava tendințele hemoragipare la persoanele cu grupa sanguină O. Necesită o atenție mărită la această problemă, persoanele care iau în mod curent medicamente care subțiază sângele (anticoagulante), cum ar fi Coumadin sau Warferin.

Sensibilități ale grupei sanguine A la antibiotice:

Clasa de antibiotice de tip Carbacephem, par a fi eficiente la grupa sanguină A, având puține efecte secundare. Majoritatea celor cu grupa sanguină A răspund bine la antibiotice din clasa penicilinelor și a sulfamidelor. Acestea sunt preferabile tetraciclinei sau antibioticelor mai noi din clasa macrolidelor.

Dacă un antibiotic din clasa macrolidelor este prescris unei personae cu grupa sanguină A, Eritromicina este preferabilă Zithromaxului sau Clarythromycinei. Fiecare dintre aceste ultime două antibiotice pot cauza probleme digestive și pot interfera cu metabolismul fierului în organismul cu grupa sanguină A.

Sensibilități ale grupelor sanguine AB și B la antibiotice:

Trebuie evitate pe cât se poate antibioticele din clasa chinolonelor cum ar fi Ciprofloxacinul. Dacă totuși trebuie folosite, administrarea se face în doze mai mici decât cele prescrise (așa procedează ceilalți europeni). Cei cu grupa sanguină AB sau B daca sunt la o cură cu antibiotice și observă un mic semn al sistemului nervos, cum ar fi vederea încețoșată, cunfuzia, amețeala sau insomnia, trebuie să întrerupă imediat administrarea unei astfel de medicații și să își contacteze medicul.

Terapia cu antibiotice în cabinetul stomatologic:

Este o practică standard pentru stomatologi să folosească antibiotice ca masură preventivă împotriva infecțiilor.

Persoanele cu grupa sanguină O ar putea opta împotriva terapiei cu antibiotice, cu excepția situațiilor de infecție severă sau probabilitatea unor hemoragii masive. În loc de aceasta se poate încerca medicația pe bază de plante cu acțiune anti-streptococică, cum ar fi goldenseal (*Hydrastis canadensis*).

Cei cu grupa sanguină A, B și AB ar putea lua în discuție cu stomatologul său medicul terapii alternative, dacă răspund slab la antibiotice.

În concluzie, dacă o infecție se extinde cu siguranță trebuie administrat un antibiotic, însă în cele mai multe cazuri sistemul imunitar al organismului ar trebui lăsat să îndeplinească acțiunea pentru care a fost creat – să reziste.

POSIBILITĂȚI DE OPTIMIZARE A RANDAMENTULUI FIZIC ÎN KAIAK-ul de slalom în Agrement

Masterand Vorniceanu Alin
Îndrumător: Conf. dr. Chirazi Marin
Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași,
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

Rezumat

În lucrarea de față ne-am propus să realizăm o analiză biomecanică pentru a identifica principalele grupe musculare implicate în mișcarea de vâslire specifică kaiak-ului pentru slalom, în vederea realizării unor programe de pregătire fizică, conform principiilor de lucru ale dezvoltării forței în regim de rezistență specifice lucrului la aparate. Noutatea studiului constă în recomandarea unor exerciții accesibile, pentru dezvoltarea calităților motrice specifice acestui sport, ce se adresează la două categorii de persoane: adepți ai lucrului în sala de forță și cei ai lucrului în aer liber cu greutatea propriului corp. La Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport din Iaşi ca şi la celelalte facultăţi de profil din ţară se desfăşoară un curs de Înot-văslit, la care se promovează şi se însuşesc deprinderi specifice ambarcaţiunilor, în special kaik-ului de agrement. Ne propunem să îi ajutăm cu sugestii, exerciții și algoritmi de învăţare pe cei care doresc să înţeleagă şi să aprofundeze mai bine această ramură sportivă.

Cuvinte cheie: kaiak, rezistență în regim de forță, lucru la aparate.

Ipoteză

Presupunem că prin analiza biomecanică a actelor motrice specifice kaiak-ului pentru slalom se pot alcătui programe specifice de pregătire, în vederea eficientizării deplasării pe apă a ambarcațiunii și evitării accidentării practicanților.

Material şi metodă

Din cele mai vechi timpuri kaiak-ul a apărut ca necesitate a deplasării omului pe suprafaţă apei, este un mijloc rapid de mişcare şi destul de facil, care utilizează doar capacităţile individuale. Denumirea "kayak" vine de la tribul Inuit din Canada, care folosea ambarcaţiile cu aspectul cel mai apropiat de cel al ambarcațiunilor de astăzi. Mai târziu coloniştii europeni de pe continentul american îşi construiau ambarcaţii din coajă de copac pentru a naviga pe apele curgătoare din America de Nord. Izvoarele istorice menționează folosirea acestor ambarcaţii la triburi de eschimoşi de-a lungul coastei Groenlandei, în nordul Norvegiei şi al Canadei de astăzi, pe coastele locuibile ale Antarcticii, de către populația indigenă din Pacificul de nord-vest şi în multe alte locuri de pe glob.

Avocatul John Macgregor, este primul englez care îşi construeşte propriul kaiak în 1945, petrecâdu-şi un sfert de secol vâslind pe lacuri şi râuri din Europa. Asfel Kaiac-Canoe apare ca sport recreațional la începutul secolului XIX – lea .

Practicarea acestui sport determină dezvoltarea unui organism puternic şi abil, cu o sincronizare bună dintre momentul vâslirii şi efortul depus la vâslire.

Acest sport „kaiak slalom” are o tehnică uşor de asimilat, atractivă ceea ce determină o accesibilitate crescută pentru persoanele de diferite vârste, gen sau pregătirea fizică. Practicarea zilnică a kaiak-iului de agrement îmbunătăţeşte starea psihică prin satisfacţia dată de plutirea pe apă, contribuie la dezvoltarea capacităţilor fizice şi la formarea unor deprinderi, abilităţi specifice activităţilor nautice.

Biomecanica mişcării de vâslire şi caracteristicile de proiectare ale padelei, determină o bună armonizare în scopul creării unor spectacole de succes. În competiție, biomecanica mişcării de vâslire se realizează sub stare de stres, înțelegerea acesteia, atât de practicant cât şi de instructor/antrenor, ducând la micşorarea timpului de finalizare a cursei.

Mijloacele specifice şi nespecifice cu care se operează, influenţează dezvoltarea calităţilor biomotrice: rezistenţă, forţă, viteză, îndemânare, mobilitate cât şi aptitudinile psihocomportamentale, acest lucru datorându-se ciclităţii acestui sport.

Analiza biomecanică a mişcării de vâslire, din poziţia aşezat în kaiac, picioarele semiflexate, cu padela (vâsla) în mâini, pentru ca priza padelei să fie corectă, trebuie să formeze un unghi de 90 de grade între humerus și antebraț, padela este ținută deasupra capului. În momentul intrării palei în apă umărul de tracțiune este înaintea umărului de împingere. Umărul ajunge în această poziție datorită răsucirii trunchiului spre partea opusă a intrării palei în apă. Articulația cotului este în extensie și umărul de tracțiune este în jos astfel încât pala să ajungă aproape de vârful kaiacului. Proiecția umărului de împingere este în abducție și ușor spre înapoi, iar articulația cotului este flexată în același timp pentru a facilita înaintarea palei. În timpul ieșirii palei de pe partea îndemânatică se execută flexia mâinii pe antebraț pentru fixarea palei opuse pe verticală.

Prin analiza biomecanică a mișcării de vâslire identificăm articulația umărului cu grupele musculare: deltoid, supraspinos, infraspinos, subscapular, rotund mic, rotund mare. Alte grupe musculare implicate: marele dorsal, mușchii biceps, intercostali, iar mușchii izometrici ai antebrațului, ai mâinii, spatelui inferior.

Din acest considerent avem un nivel ridicat de dezvoltare fizică a părții superioare a corpului. Menționăm că practicanții de kaiak trebuie să știe să înoate, având exerciții de inițiere, răsturnare și conștientizare a kaiak-ului cu fața în jos, pentru îndepărtarea sentimentului de frică.

Articulația umărului este cea mai complexă articulație având și un grad mare de mobilitate, fiind supusă solicitărilor din timpul antrenamentului dar și din concurs, este predispusă la accidentări. Din cauza accidentărilor la nivelul umerilor unii kaiak-iști nu au de ales și trebuie să părăsească prematur acest sport.

Accidentele au loc datorită riscului mare la care se expun amatorii, intrând în ape deosebit de rapide, cu obstacole mari, cu debit ridicat, diferenţă de nivel excesivă. Gradul mare de risc este prezent la fiecare intrare în apă, mai ales în apele necunoscute, fără vizibilitate, la care se adaugă şi cele legate de aplicarea unor deprinderi specifice deplasării cu caiacul, precum şi a situaţiilor neprevăzute pe care impune utilizarea acestor echipamente.

„Echipamentul acestei ramuri sportive cuprinde elemente care să protejeze zonele expuse ale practicantului (cască specifică, costum de neopren special, vestă de salvare), elemente de protecţie de ambarcaţiunii (husă împotriva pătrunderii apei, părţi cauciucate a unor zone expuse etc.) şi cu toate acestea se mai întâmplă accidente.”[6]

Pregătirea fizică a kaiacistilor este multilaterală pentru a face față solicitărilor de concurs. În pregătirea sportivilor trebuie pus accent pe multitudinea exercițiilor de împingere și de tragere. Pentru o adaptare cât mai bună la efectuarea mișcării, kaiak-iștii vor efectua exerciții de simulare a mișcării de vâslire atât la simulatoare cât și în kaiace imobilizate.

Exercițiile pentru dezvoltarea grupelor musculare implicate vor fi executate liber care implică și alte grupe musculare dar și în condiții de izolare a grupelor musculare, pentru o dezvoltare mai precisă a mușchiului urmărit.

Grupa A - Exerciții care se pot efectua în sala de culturism

I. Exerciții pentru musculatura spatelui superior

1. ramat orizontal din aşezat;
2. ramat vertical cu bara T din sprijin pe piept la cadru;
3. tracţiuni la bară din atârnat;
4. tracţiuni la helcometru la piept din aşezat.

[6] Chirazi, M., *Methodical Aspects Regarding The Use Of Recreational Kayak,*

II. Exerciții pentru musculatura spatelui inferior

1. îndreptări din stând aplecat cu bara;
2. extensii la cadru special.

III. Exerciții pentru musculatura umărului

1. împins de la piept din poziția așezat cu spatele sprijinit;
2. împins de la ceafă din poziția așezat cu spatele sprijinit;
3. ridicarea greutății prin înainte alternativ;
4. ridicarea greutății prin lateral.

IV. Exerciții pentru musculatura bicepsului

1. flexia antebrațului pe braţ, din stând, cu bara;
2. flexia antebrațului pe braţ din aşezat la banca Scott;
3. flexia antebrațului pe braţ cu gantere din aşezat;
4. flexii hammer cu gantere.

VI. Exerciții pentru musculatura tricepsului

1. împins de la piept cu priză îngustă;
2. extensia antebrațului pe braţ la helcometru din stând;
3. extensia brațului pe antebraţ din sprijin la paralele;
4. împins de la ceafă cu un braţ.

VII. Exerciții pentu musculatura antebrațului

1. flexia mâinii pe antebraţ sprijinit pe coate;
2. extensia mâinii pe antebraţ din aşezat la cadru;
3. flexia mâinii pe antebraţ din stând cu bara la spate;
4. flexia mâinii pe antebraţ din stând cu bara la spate.

Precizăm faptul că musculatura antebrațului este solicitată izometric în exercițiile de mai sus, identic cu menţinerea padelei, diferit de la o mână la cealaltă. Iar musculatura umărului este implicată în toate exercițiile în care greutățile sunt ținute în mâini.

Grupa B, Exerciții care se pot efectua în aer liber cu greutatea propriului corp:

1. tracțiuni la bară din atârnat;
2. flexia brațului pe braț din culcat facial cu sprijin pe palme;
3. flexia antebrațului pe braț din culcat facial cu sprijin pe palme și picioarele pe bancă;
4. flexia antebrațului pe braț cu coardă elastică;
5. extensii ale trunchiului din culcat facial, mâinile pe lângă corp;

Concluzii și propuneri

Din cauza lipsei de materiale informative pentru studenți în privința disciplinei, am dorit sa inițiem un studiu pilot pentru ceea ce va uma să studiem în aprofunzime.

Am pornit de la analiza biomecanică a mișcării de vâslire din kaiac și am elaborat un program de exerciții care se pot lucra în sala de culturism și unul pentru cei care vor să lucreze în aer liber. Cel din urmă reprezintă o serie de exerciții mai accesibile amatorilor de kaiac pentru prevenirea accidentărilor și creșterea eficienței deplasării pe apă. Acestea se pot realiza în aer liber sau în casă fiind exerciții care se pot efectua cu greutatea propriului corp.

Dorim ca cele propuse de noi să aducă un plus pregătirii practicanților de kaiaking, în vederea eficientizării randamentului de acomodare cu efortul depus pentru propulsia kaiacului pe apă. Acest plus este reprezentat de analiza științifică a mișcărilor și mularea exercițiilor pe specificul lor.

Se observă că seturile de exerciții propuse nu au nici un fel de recomandare pa parte de dozaj. Acest aspect rămâne la aprecierea fiecărui antrenor, care își cunoaște foarte bine elevii, având în vedere că o pregătire individuală duce la rezultate calitative mult mai repede și evident.

BIBLIOGRAFIE

- Chirazi, M., Ciorba, P., – *Culturism. Întreţinere şi competiţie* –Editura Poliro, Iasi, 2006.
- Chirazi, M., *Methodical Aspects Regarding The Use Of Recreational Kayak*, International Scientific Conference „*Perspectives In Physical Education and Sport ", 2010.*
- Craig, A., Wassinger A., Joseph B., Myers B., Timothy C., Sell C., *Scapulohumeral kinematic assessment of the forward kayak stroke in experienced whitewater kayakers*, 2011.
- Demeter, A. – *Fiziologia sporturilor* – Editura Stadion , Bucureşti, 1972.
- Jacob, S. M., Richard S., Kieron B. Rooney, *Determinants of kayak paddling performance*, 2009.
- Septimiu F.Todea, Sabău E., Ștefan Săndulache, *Instabilitatea articulaţiei umărului în activitatea sportivă*, Editura Fundației România de mâine, București.
- Zabet, B., Zabet, B. A., *Cursul de Kaiac-Canoe pentru anii de studiu III și IV*, Orsova,
- 2006.

FOLOSIREA MIJLOACELOR SPECIFICE JOCURILOR ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. Zbughin Alexandru
Grup Şcolar "Ionel Teodoreanu" Victoria, jud. Iași

Motto: "Jocul te învaţă să câştigi cinstit şi să pierzi în mod demn". E. Hemmingway

Rezumat

În activitatea de educaţie fizică şcolară, sub toate formele sale de manifestare, jocul ocupă un rol important şi contribuie în are măsură la realizarea obiectivelor propuse, fiind realizat echilibrul necesar între solicitările intelectuale şi fizice pretense elevilor în cadrul programului zilnic de activităţi, asigurând totodată activitatea destinată compensării şi reconfortării. Exerciţiile fizice pot îmbrăca forma jocurilor de mişcare, angajarea tuturor participanţilor determinând stări affective positive şi satisfacţii imediate. Jocul trebuie să conţină acţiuni care să se desfăşoare pe baza unor reguli precise şi să conducă nemijlocit la realizarea unor obiective instructive-educative. Numai în acest mod este utilă folosirea lui în lecţia de educaţie fizică.Pedagogii au apreciat comportamentul ludic în viaţa individului, în procesul de instruire şi educare a copilului, considerându-l ca una din principalele căi de contact cu mediul înconjurător, capabil să faciliteze formarea priciperilor şi deprinderilor motrice, cât şi a modului de a gândi şi aprecia realitatea.

Cuvinte cheie: ludic, contributie, mijloc

Jocul se poate organiza şi desfăşura sub forme multiple, beneficiind de o mare varietate. Unii au ales drept criteriu conţinutul lor, alţii forma de organizare, locul de desfăşurare, numărul participanţilor. O clasificare, acceptată de marea majoritate a specialiştilor, împarte jocurilor în următoarele grupe:

- Jocuri de mişcare (dinamice), jocuri de bază sau jocuri elementare;
- Jocuri pregătitoare, având rolul de a pregăti, de a consolida sau de a crea posibilitatea aplicării în forme simplificate şi diferite a unor procedee tehnice de bază pe diferite ramuri de sport;
- Jocuri sportive, organizate pe baza unor regulamente adoptate pe plan internaţional, implicând procedee tehnice şi elemente de tactic consecrate.

În general, jocurile au o contribuţie complex la îndeplinirea obiectivelor educaţiei fizice. Spre deosebire de celelalte grupe de mijloace folosite în pregătirea elevilor, ele prezintă următoarele particularităţi metodice mai importante:

- Jocul permite manifestarea largă a independenţei în acţiuni, particularitate specific tuturor formelor sale de manifestare;
- Permit manifestarea şi dezvoltarea complexă a deprinderilor motrice de bază şi specifice, a calităţilor fizice şi formelor de manifestare a acestora, a calităţilor moral-volitive;
- Jocurile favorizează dezvoltarea creativităţii şi iniţiativei, datorită faptului că participanţii sunt obligaţi să aplice ceea ce cunosc în condiţii mereu noi, să reacţioneze spontan şi să găsească soluţii noi;
- Jocurile nu permit o dozare precisă a efortului şi nici o reglementare strictă a execuţiilor tehnice, creând dificultăţi profesorului în acţiunea de organizare şi desfăşurare a jocului.

Aceste particularităţi, determinate în primul rând de complexitatea jocului, impun o serie de măsuri didactice deosebite faţă de celelalte mijloace utilizate în ora de educaţie fizică şcolară.

Prin multitudinea formelor şi prin caracterul său atractiv, jocul rămâne unul dintre cele mai importante mijloace educative. El generează satisfacţii şi împliniri, nu numai de natură motrică – te joci pentru că îţi place să te mişti – ci şi de ordin moral – te afirmi, te întreci cu

alţii, respecţi regulile de joc, colaborezi cu ceilalţi, reuşeşti, obţii victoria. În concluzie, trebuie subliniat faptul că o serie de trăsături, cum ar fi iniţiativa creativitatea, spiritul de echipă, combativitatea sunt proprii vieţii şi muncii omului contemporan.

BIBLIOGRAFIE:

- S. Coman - Educaţia fizică şi metodica predării ei în clasele I-IV, Ed. Spiru Haret, Iaşi, 1995
- T. Marinescu – Metodica predării educaţiei fizice la grădinițe și clasele I-IV, Ed. AS”S, Iaşi, 2000